المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم
Ministry of Education

قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

التربية البدنية

دليل المعلم

للصف الثاني الابتدائي

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

طبعة ١٤٤٤ ـ ٢٠٢٢

يُوزع مجاناً ولا يُباع
وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

ح وزارة التعليم، ١٤٤٣ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
وزارة التعليم
التربية البدنية - دليل المعلم - الصف الثاني الابتدائي. / وزارة التعليم - الرياض، ١٤٤٣هـ
١٤٤ ص ؛ ٢١ X ٢٥.٥ سم
ردمك : ٤-٩٧٨-٥٠٨-٦٠٣-٩٧٨
١ ـ التربية البدنية ٢ ـ التعليم الابتدائي ـ السعودية أ. العنوان
ديوي ٧٩٦.١ ١٤٤٣/١٥٠

رقم الإيداع: ١٥٠/ ١٤٤٣
ردمك: ٤-٩٧٨-٥٠٨-٦٠٣-٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم
www.moe.gov.sa

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"

IEN.EDU.SA

تواصل بمقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي

FB.T4EDU.COM

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

بسم الله الرحمن الرحيم

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

المحتويات

المحتويات.	٤
المقدمة.	٥
توجيهات استخدام الدليل.	٧
فلسفة مادة التربية البدنية وأهدافها العامة.	٩
المجالات الرئيسة لمحتوى مادة التربية البدنية.	١٠
الأهداف العامة لمادة التربية البدنية للصفوف الأولية بالمرحلة الابتدائية ومجالات تحقيقها.	١١

منهج التربية البدنية للصف الثاني الابتدائي

أهداف مادة التربية البدنية للصف الثاني الابتدائي	١٣
جداول المدى والتتابع لنواتج التعلم لمادة التربية البدنية للصف الثاني الابتدائي	١٤
الخطة الدراسية للصف الثاني وتوزيع الوحدات ونواتج التعلم وعدد الأسابيع وحصص تنفيذ كل منها	١٦

الوحدات التعليمية للصف الثاني الابتدائي

الوحدة التعليمية الأولى	١٧
الوحدة التعليمية الثانية	٣٣
الوحدة التعليمية الثالثة	٤٧
الوحدة التعليمية الرابعة	٥٩
الوحدة التعليمية الخامسة	٧١
الوحدة التعليمية السادسة	٨٣
الوحدة التعليمية السابعة	٩٥
الوحدة التعليمية الثامنة	١٠٧
الوحدة التعليمية التاسعة	١١٩
الوحدة التعليمية العاشرة	١٣١
المراجع	١٤٢

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

المقدمة

الحمد لله رب العالمين وصلى الله وسلم وبارك على سيدنا محمد، وعلى آلة وصحبه أجمعين، أما بعد:

فقد أكدت رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ من خلال مجموعة من المبادرات على تحسين البيئة وجودتها بهدف زيادة نسبة ممارسي الأنشطة الرياضية لجميع أفراد المجتمع من الجنسين، وذلك مما سيؤدي إلى تحسن مستويات الممارسة الرياضية وينعكس على تحسن مستوى الصحة العامة، وتمتعِ أفراد المجتمع بنمط حياة صحي نشط، ومحيط يتيح العيش في بيئته بإيجابية.

وقد جاء هذا الدليل موجهاً لمعلم ومعلمة التربية البدنية بكل عام، ومعلم الصفوف الأولية من المرحلة الابتدائية بشكل خاص. حيث روعي في إعداده واختيار محتواه اتباع فلسفة منهج التربية البدنية الملائم للنمو والتطور البدني، وفي هذا الإطار أعدّ دليل معلم التربية البدنية للصف الثاني الابتدائي بعد أن تمت مواءمته للتطبيق على الطلاب والطالبات على حدٍّ سواء، متضمناً عشر وحدات تعليمية جاءت كما يلي:

الوحدة التعليمية	الوصف
الصحة واللياقة الحركية	وحدة تعليمية مستقلة تشتمل على محورين هما: ○ الصحة: ● المفاهيم المرتبطة بالصحة العامة. ● المفاهيم المرتبطة بالصحة الشخصية. ○ اللياقة الحركية: ● هي العناصر ذات الارتباط بالأداء الحركي: (الرشاقة، المرونة، الاتزان، التوافق)

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

أساسيات الحركة (المهارات والمفاهيم)	تسع وحدات متضمنة المهارات الحركية الأساسية ومفاهيمها حيث اشتملت على التالي: ○ المهارات الحركية الأساسية: • الانتقالية. • غير الانتقالية. • التعامل والتحكم. المفاهيم الحركية الأساسية: • الوعي بالمكان. • الوعي بالاتجاه. • الوعي بالجهد • العلاقات .

وتكمن أهمية هذا الدليل في أنه :

١. يقدِّم نموذجاً لتصميم تعليمي لدليل معلم التربية البدنية رُوعي فيه الأخذ بالاتجاهات التربوية الحديثة في المناهج الدراسية، وهذا من شأنه إتاحة الفرصة للاستفادة منه في تجارب مماثلة.

٢. يسهم في تنظيم جهود معلمي التربية البدنية للصفوف الأولية من التعليم الابتدائي.

٣. يقدم مادة علمية إثرائية حول محتوى وحدات الدليل، يمكن أن تساعد المعلم في عملية التعليم والتعلم، إضافة إلى مساهمتها المتوقعة في فتح المجال للمعلمين في التوسع بالبحث من مصادر علمية أخرى.

٤. يقدم مقترحات إجرائية حول دروس الوحدات المقررة في الدليل: من خلال الأفكار الواردة في الأساليب التدريسية والوسائل التعليمية، وكذلك جوانب التنفيذ المثلة في التهيئة والتنفيذ نفسه وتنمية مهارات التفكير وتوجيهات السلامة، إضافة إلى أساليب التقويم والأنشطة المنزلية.

٥. يساعد في التخطيط والتطوير لبرامج إعداد معلمي التربية البدنية في التعليم الابتدائي وفق الخطة الدراسية وتدريبهم والإشراف عليهم.

٦. ونهيب بمشرفي التربية البدنية ومشرفاتها ومعلميها ومعلماتها أن يبذلوا قصارى جهودهم بالإسهام في تحقيق نواتج التعلم المستهدفة لكل وحدة من هذه الوحدات التعليمية المدرجة، مع رصد ما يلاحَظ فيها وتقديم المقترحات التطويرية لهذا الدليل، لتتم الاستفادة منها ونقلها إلى بقية زملائهم في الميدان.

والله ولي التوفيق

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

توجيهات استخدام الدليل:

هذا الدليل موجّه لمعلّم ومعلّمة التربية البدنية للصف الثاني الابتدائي، حيث رُوعي فيه اتباع فلسفة مقرر التربية البدنية الملائم للنمو والتطور البدني.

وتأتي توجيهات تنفيذ الوحدات التعليمية المدرجة في هذا الدليل في مسارين هما: توجيهات عامة، وتوجيهات خاصة، وهي كما يلي:

أولاً/ التوجيهات العامة:

١. إدراك أن هذا التطوير يتماشى مع توجيهات رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠، التي تؤكد على تحسين البيئة وجودتها بهدف زيادة نسبة ممارسي الأنشطة الرياضية لجميع أفراد المجتمع من الجنسين.
٢. اشتمل الدليل على عشر وحدات تعليمية يتم تنفيذها خلال العام الدراسي موزعة على فصوله الدراسية الثلاثة.
٣. تضمنت كل وحدة تعليمية على مجموعة من المهارات الحركية الأساسية ومفاهيمها بُنيت ليخدم بعضها بعضا.
٤. يستفيد المعلّم والمعلّمة من الدروس التطبيقية المدرجة في كل وحدة تعليمية باعتبارها نماذج لإعداد درس التربية البدنية.
٥. حُدد عدد الدروس في كل وحدة بناء على مستوى الخبرات التعليمية المدرجة في كل وحدة، وللمعلّم والمعلّمة التغيير وفق ما يراه مناسباً لتحقيق نواتج التعلّم وفقاً لما خطط له.
٦. يعمل المعلّم والمعلّمة على توفير عوامل الأمن والسلامة للطلاب والطالبات عند اختيار مكان التعلّم المناسب والأدوات والأجهزة اللازمة.
٧. إدراج عنصر من عناصر اللياقة الحركية في كل وحدة تعليمية حرصا على تنميته لدى الطلاب والطالبات من خلال أنشطة تعلّم الوحدة التعليمية.
٨. يحرص المعلّم والمعلّمة على دمج عملية التعلّم بين المهارات الحركية الأساسية والمفاهيم الحركية في عملية التعليم.
٩. يعزز المعلّم والمتعلّم عملية التعلّم أثناء القيام بعملية التقييم لجميع مجالات التعلّم.
١٠. التأكيد على الأنشطة المنزلية المدرجة في نهاية كل درس وإشراك الأسرة في متابعة عملية التعلّم.

ثانياً / التوجيهات الخاصة :

تضمّن الدرس التطبيقي عددا من العناوين الفرعية، يشير كل منها إلى مضمون معين، ويتطلب بعض الإجراءات لتحقيقه، وفيما يلي توضيح لها:

١ - نواتج التعلّم :

هي النواتج المتوقع إكسابها للطالب والطالبة بعد أن يتما جميع أنشطة الدرس.

٢ - الإجراءات التدريسية :

أ / أنشطة المعلّم والمعلّمة :

هي الأنشطة التي يقوم المعلّم أو المعلّمة بتنفيذها ضمن إجراءات العملية التدريسية التي تطبق ضمن أنشطة الدرس.

ب / أنشطة التعلّم :

هي الأنشطة التي يخطط لها المعلّم أو المعلّمة ضمن إجراءات العملية التدريسية التي تطبق ضمن أنشطة الدرس.

ج / أنشطة الطالب / الطالبة :

هي الأنشطة التي يقوم بتنفيذها الطالب والطالبة ضمن إجراءات عملية التعلّم للوصول إلى تحقيق نواتج التعلم المستهدفة ضمن أنشطة الدرس.

٣- ملاحظة الأداء :

هي نقاط توجّه انتباه المعلّم والمعلّمة لجوانب ذات أهمية في أداء الطالب للخبرة التعليمية.

٤ - أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه :

هي مقترحات يمكن الاستفادة منها تشمل زيادة مستوى صعوبة التعلّم أو نقصه وفق الأداء الذي يقدمه الطالب والطالبة أثناء أداء نشاطات التعلّم.

٥ - النشاط المنزلي :

هو نشاط يمكن من خلاله تتبع ما تعلّمه في الدرس وتعزيزه، وتعبئة بطاقة رصد من قبل ولي الأمر لما يقوم الطالب أو الطالبة بأدائه أثناء تمتعه بالوقت الحر خارج وقت الدوام الرسمي، وإجابته عن بعض الأسئلة تحت إشراف ولي الأمر.

٦- تقويم نواتج التعلم :

تشمل إجراءات تقويم نواتج التعلم للتحقق مما تعلّمه الطالب والطالبة في الدرس، مشتملا على تقويم المجال المهاري، المعرفي، الانفعالي. وفقاً لما ورد في القاعدة الثانية من المذكرة التفسيرية والقواعد التنفيذية للائحة تقويم الطالب ١٤٤٣هـ الصادرة بالتعميم الوزاري ذو الرقم ٤٣٠٠٠٦٤٠٦٦ وتاريخ ١٤٤٣/٠١/٢١هـ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

فلسفة مادة التربية البدنية وأهدافها العامة:

تهدف التربية البدنية إلى تحقيق النمو المتكامل والمتزن للفرد إلى أقصى ما تسمح به استعداداته وقدراته، عن طريق المشاركة الفاعلة في الأنشطة البدنية التي تناسب خصائص نمو كل مرحلة (بنين/ بنات) وتحت إشراف قيادات تربوية مؤهلة.

ولتحديد الأهداف العامة للتربية البدنية في التعليم العام فإننا ننطلق من فلسفة تتعامل مع الطالب والطالبة على أنهما جسم، وعقل، وروح. وترتكز فلسفة مقرر مادة التربية البدنية لمراحل التعليم العام على المرتكزات الآتية:

- ما نص عليه الميثاق الدولي للتربية البدنية والرياضة: أن ممارسة التربية البدنية والرياضة حق أساسي للجميع، وأنهما تشكلان عنصراً أساسياً من عناصر التربية في النظام التعليمي.
- الخمول البدني وانعكاسه على نسبة ممارسات النشاط البدني.
- انتشار السمنة بمعدلات مرتفعة وما يصاحبه من أمراض خطيرة.
- أهمية ممارسة النشاط البدني لتحسين مستوى الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية.

من هذا المنطلق يمكن أن تتشكل الأهداف العامة لمادة التربية البدنية في مراحل التعليم العام بما يحقق هذه الفلسفة، مع مراعاة خصائص مراحل النمو واحتياجات الطلاب والطالبات. على النحو الآتي:

١. تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والأداء والمحافظة عليها.
٢. تنمية المهارات الحركية الأساسية والرياضية، بما يعزز المشاركة في الأنشطة البدنية طوال فترات العمر.
٣. اكتساب المفاهيم المعرفية المرتبطة بممارسة النشاط البدني والصحي والآثار المترتبة عليه.
٤. تعزيز الممارسة الإيجابية المنتظمة للنشاط البدني المعزز للصحة.
٥. تعزيز الجوانب النفسية والاجتماعية الإيجابية من خلال النشاط البدني.
٦. تقدير الرياضيين السعوديين البارزين في الرياضات المقررة.

المجالات الرئيسة لمحتوى مادة التربية البدنية:

أولاً: المهارات الحركية الأساسية والرياضية:

يركّز هذا المجال على المهارات والمفاهيم الحركية الأساسية والرياضية، التي تعد أساسا في نمو الطلاب والطالبات وتطورهم في جميع المراحل الدراسية، ويتضمن:

١- تطبيق المهارات الحركية الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية ومهارات التعامل والتحكم.

٢- دمج المهارات الحركية الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية ومهارات التعامل والتحكم في ألعاب ومسابقات حركية.

٣- تطبيق المهارات الحركية للألعاب الرياضية الجماعية (كرة القدم/ الكرة الطائرة/ كرة السلّة/ كرة اليد).

٤- تطبيق المهارات الحركية للألعاب الرياضية الفردية (ألعاب المضرب / ألعاب القوى / الجمباز الفني).

ثانياً: الصحة واللياقة البدنية:

يركّز هذا المجال على تقديم معارف ومهارات واتجاهات متنوعة؛ لبناء الثقافة الصحية المتسقة مع حاجة نمو الطالب والطالبة وتطورهما، ويتضمن:

١. تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

٢. تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء.

٣. تحسن مستوى الصحة والوقاية من الأمراض.

٤. تطوّر نمط الحياة الصحي.

٥. الوقاية من الإصابات الناتجة عن الممارسة الرياضية.

٦. تناول الغذاء الصحي السليم.

٧. تحسن مستوى الصحة النفسية والاجتماعية.

ثالثاً: المفاهيم الحركية والرياضية والشخصية والاجتماعية:

يركّز هذا المجال على المفاهيم الحركية، والرياضية، والسلوك الشخصي والاجتماعي التي تعد أساسا في نمو الطلاب والطالبات وتطورهم، ويتضمن:

١. الوعي بحركة الجسم، والفراغ، والجهد الحركي أثناء المشاركة في النشاط البدني.

٢. الوعي بالعلاقات الحركية مع الأفراد والأشياء أثناء المشاركة في النشاط البدني.

٣. تطبيق الإستراتيجيات والخطط في الألعاب الرياضية أثناء المشاركة في النشاط البدني.

٤. الوعي بالمسؤولية الشخصية، والقيم والاتجاهات أثناء المشاركة في النشاط البدني.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

أهداف مادة التربية البدنية للمرحلة الابتدائية (الصفوف الأولية):

يتوقع من الطالب والطالبة بعد دراستهما المادة في هذه المرحلة أن تتحقق لديهما الأهداف التالية:

١. تنمية عناصر اللياقة الحركية.

٢. تطوير المهارات الحركية الأساسية.

٣. اكتساب المهارات الأساسية لرياضات الدفاع عن النفس.

٤. تنمية المفاهيم الحركية الأساسية.

٥. اكتساب بعض المفاهيم الصحية المتعلقة بممارسة النشاط البدني.

٦. اكتساب بعض المفاهيم المعرفية المتعلقة بممارسة النشاط البدني.

٧. اكتساب السلوك المؤدي لتنمية بعض السمات الشخصية أثناء ممارسة النشاط البدني.

٨. اكتساب السلوك المؤدي لتنمية بعض السمات الاجتماعية أثناء ممارسة النشاط البدني.

٩. تقدير الرياضيين السعوديين البارزين في الرياضات المقررة لهذه المرحلة.

تتحقق الأهداف العامة لهذه المرحلة الدراسية من خلال تحقق مؤشرات المجالات التالية:

أولاً: المهارات الأساسية والرياضية:

✓ تطبيق المهارات الحركية الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية ومهارات التعامل والتحكم والسيطرة.

✓ دمج المهارات الحركية الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية ومهارات التعامل والتحكم والسيطرة.

✓ تنمية اللياقة الحركية.

ثانياً: الصحة واللياقة البدنية:

✓ تحسن مستوى الصحة والوقاية من الأمراض.

✓ تطور نمط الحياة الصحي.

✓ تناول التغذية الصحية السليمة.

ثالثاً: المفاهيم الحركية والشخصية والاجتماعية:

✓ الوعي بحركة الجسم، والفراغ، والجهد الحركي في أثناء المشاركة في النشاط البدني.

✓ الوعي بالعلاقات الحركية مع الأفراد والأشياء في أثناء المشاركة في النشاط البدني.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

مقرر

الصف الثاني الابتدائي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

أهداف مادة التربية البدنية للصف الثاني الابتدائي:

يتوقع من الطالب والطالبة بعد دراستهما المادة في هذا الصف أن تتحقق لديهما الأهداف التالية:

١. تنمية عناصر اللياقة الحركية بما يناسب طالب وطالبة هذا الصف.

٢. تطوير المهارات الحركية الأساسية المقررة لهذا الصف.

٣. اكتساب المهارات الأساسية لرياضات الدفاع عن النفس المقررة لهذا الصف.

٤. الوعي بالبيئة المحيطة أثناء ممارسة النشاط البدني.

٥. إدراك ضرر رفع الأثقال الكبيرة أثناء ممارسة النشاط البدني.

٦. إدراك التغير في معدل التنفس والتفسير المبسط له أثناء المجهود البدني.

٧. التعرف على ملابس الأجواء الحارة والأجواء الباردة أثناء ممارسة النشاط البدني.

٨. إدراك أهمية وكيفية اختيار الغذاء الصحي.

٩. اكتساب السلوك المؤدي لإبراز القدرات الفردية، وتقدير الاستئذان والأمانة أثناء ممارسة النشاط البدني.

١٠. اكتساب السلوك المؤدي إلى المراقبة الذاتية، وتقدير النظام والتعاون أثناء ممارسة النشاط البدني.

١١. تقدير الرياضيين السعوديين البارزين في الرياضات المقررة لهذا الصف.

تتحقق الأهداف العامة للصف الثاني الابتدائي من خلال تحقق مؤشرات المجالات التالية:

أولاً: المهارات الأساسية والرياضية:

✓ تطبيق المهارات الحركية الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية ومهارات التعامل والتحكم والسيطرة.

✓ دمج المهارات الحركية الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية ومهارات التعامل والتحكم والسيطرة.

✓ تنمية اللياقة الحركية.

ثانياً: الصحة واللياقة البدنية:

✓ تحسن مستوى الصحة والوقاية من الأمراض.

✓ تطور نمط الحياة الصحي.

✓ تناول التغذية الصحية السليمة.

ثالثاً: المفاهيم الحركية والشخصية والاجتماعية:

✓ الوعي بحركة الجسم، والفراغ، والجهد الحركي في أثناء المشاركة في النشاط البدني.

✓ الوعي بالعلاقات الحركية مع الأفراد والأشياء في أثناء المشاركة في النشاط البدني.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

جداول المدى والتتابع لنواتج التعلّم لمادة التربية البدنية للصف الثاني الابتدائي:

أ/ المجال المهاري (المهارات الحركية الأساسية):

المجال	نواتج التعلم
غير الانتقالية	- السحب الصحيح. - الدفع الصحيح. - القوس المعكوس نصفا على الحائط. - الرفع الصحيح. - الالتفاف حول محور الجسم العرضي. - الحمل الصحيح. - الوقوف من الجلوس تربيع. - الميزان الأمامي. - الوقوف على الكتفين المتكور. - الاتزان على الركبة. - الوقوف نصفا على الرأس.
الانتقالية	- الانزلاق الصحيح من الجري. - الحجل الصحيح. - القفز الصحيح. - الهبوط الصحيح. - التسلّق العمودي. - الهبوط الصحيح باستخدام أداة.
التعامل والتحكم	- تمرير الكرة (باليدين، بيد واحدة). - ركل الكرة المتحركة. - تثبيت الكرة (بالساقين، بالساق، بأسفل القدم). - إرسال الكرة باليد. - إرسال الكرة بالقدم. - الاحتضان الصحيح للكرة.

ب/ المجالات الصحية والمعرفية والانفعالية:

المجال		نواتج التعلم
ألعاب المضرب	الصحية	- معرفة ملابس الأجواء الحارة والأجواء الباردة. - إدراك وتفسير التغير في معدل التنفس أثناء المجهود البدني. - معرفة أهمية الغذاء الصحي. - معرفة كيفية اختيار الغذاء الصحي.
	اللياقة الحركية	تنمية مكونات اللياقة الحركية: (الرشاقة، المرونة، التوازن، التوافق) بما يناسب طالب هذا الصف.
	الحركية	- الوعي بالبيئة المحيطة. - الوعي بتحركات الآخرين. - إدراك ضرر رفع الأثقال الكبيرة. - إدراك ضرر المشاركة الخطرة على الآخرين.
	الشخصية الألعاب الفردية	- تقدير قيمة الاستئذان. - تقدير قيمة الأمانة . - تعزيز إبراز القدرات الفردية.
	الاجتماعية	- تنمية سمة التنافس المحمود. - تنمية سمة الرفق. - تنمية سمة البذل والعطاء.

الخطة الدراسية لمادة التربية البدنية:

عدد الحصص لكل فصل دراسي		
الفصل الأول	الفصل الثاني	الفصل الثالث
٣	٣	٣

الوحدات التعليمية وعدد الأسابيع ونواتج التعلّم والحصص المخصصة لمادة التربية البدنية خلال العام الدراسي للصف الثاني الابتدائي

الوحدة التعليمية	نواتج التعلّم	عدد الأسابيع	الفصول الدراسية			عدد الحصص
			الأول	الثاني	الثالث	
الأولى	٦	٣	✓	✓	✓	٦ حصص دراسية لكل فصل دراسي بمجموع ١٨ حصه
الثانية	٤	٢	✓	—	—	٦
الثالثة	٣	٢	✓	—	—	٦
الرابعة	٤	٢	✓	—	—	٦
الخامسة	٣	٢	—	✓	—	٦
السادسة	٣	٢	—	✓	—	٦
السابعة	٣	٢	—	✓	—	٦
الثامنة	٤	٢	—	—	✓	٦
التاسعة	٣	٢	—	—	✓	٦
العاشرة	٣	٢	—	—	✓	٦

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

الوحدة الأولى

الصحة واللياقة البدنية

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا تدريباً بدنياً ينمّي عناصر اللياقة الحركية: (الرشاقة، المرونة، الاتزان، التوافق) بما يناسب طالب هذا الصف.

٢. يدركا التغير في معدل التنفس والتفسير المبسط له أثناء المجهود البدني.

٣. يتعرفا ملابس الأجواء الحارة في أثناء ممارسة النشاط البدني.

٤. يتعرفا ملابس الأجواء الباردة في أثناء ممارسة النشاط البدني.

٥. يدركا أهمية الغذاء الصحي.

٦. يعرفا كيفية اختيار الغذاء الصحي.

مواصفات نواتج التعلم:

١. ممارسة نشاط بدني ينمّي عناصر اللياقة الحركية:

أ. النشاط البدني:

يعرف النشاط البدني بأنه حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات مما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف أثناء الراحة. ويدخل ضمن هذا التعريف جميع الأنشطة البدنية الحياتية، مثل القيام بالأعمال البدنية اليومية من مشي وحركة وتنقل وصعود الدرج، أو العمل البدني في المنزل أو الحديقة أو المزرعة، أو القيام بأي نشاط بدني ريا ضي أو حركي ترويحي. يتضح إذاً أن النشاط البدني هو سلوك يقوم به الفرد بغرض العمل أو الترويح أو العلاج أو الوقاية.

وبممارسة المزيد من النشاط على مدار اليوم بطرائق بسيطة يمكن للأشخاص أن يصلوا بسهولة إلى مستويات النشاط الموصى به للأطفال، حيث ينبغي عليهم ممارسة ٦٠ دقيقة يومياً على الأقل من النشاط البدني الذي يتراوح ما بين الاعتدال والحدة ومن الأمثلة على ذلك المشي والجري ولعب كرة القدم وكرة السلّة وركوب الدراجات.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

ب. اللياقة الحركية:

هي قدرة الفرد على القيام بأنشطة يومية بكفاءة رغم تأثير عوامل خارجية اجتماعية ونفسية وهي مسألة فردية تتغير مع الفرد وفقاً لمراحل النمو.

عناصر اللياقة الحركية:

تعتبر عناصر اللياقة الحركية صفات مكتسبة يحصل عليها الفرد من خلال تفاعله ولا علاقة لها بالعامل الوراثي، وهي: (الرشاقة، المرونة، التوازن، التوافق) وفيما يلي عناصر توضيح لكل منها:

الرشاقة:

تعرف الرشاقة: بأنها سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.

أنواعها:

- الرشاقة العامة: هي قدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم.
- الرشاقة الخاصة: هي القدرة المتنوعة في متطلبات المهارة للنشاط الذي يمارسه الفرد.
- العوامل المؤثرة عليها:
  - **الأنماط والقياسات الجسمية**: يميل الأشخاص المتوسط والطول والقصار القامة الذين لديهم عضلات قوية إلى الرشاقة بدرجة عالية، ومن حيث النمط الجسمي يمكن القول بأن الأشخاص ذوي النمط العضلي النحيف يمتلكون عنصر الرشاقة أما النمط النحيف والسمين فأقل رشاقة.
  - **العمر والجنس**: تزيد رشاقة الأطفال بمقدار ثابت حتى سن١٢ وتبدأ بالتراجع بمجرد الدخول في سن المراهقة، يعد البنون أكثر قليلاً في رشاقتهم من البنات في سن ما قبل البلوغ وبعد مدة تزداد رشاقة البنين بمستوى أعلى من البنات.
  - **الوزن الزائد**: يقلل الوزن المفرط مباشرة من الرشاقة، فهو يزيد من القصور الذاتي للجسم وأجزائه كما يقلل من سرعة انقباض العضلات ونتيجة ذلك تقل سرعة تغيير أوضاع الجسم.
  - **التعب والإعياء**: يقلل كلاً من التعب والإجهاد من الرشاقة لأن لهما تأثيراً سلبياً على مكونات القوة وزمن رد الفعل بسرعة الحركة.

تمرينات تنميتها:

- الجلوس على أربع ودفع القدمين خلفا.
- الجري المتعرج.
- الجري مع تغيير الاتجاه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

المرونة:

تعرف المرونة: بأنها قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل وتتفاوت درجة المرونة بشكل كبير على حسب نوع المفصل والأفراد.

أنواعها:

- **مرونة عامة:** التي تتضمن جميع مفاصل الجسم.
- **مرونة خاصة:** التي تتضمن المفاصل الداخلة في الحركة المعنية.

العوامل المؤثرة فيها:

- العمر الزمني والعمر التدريبي.
- نوع الرياضة الممارسة.
- نوع المفصل وتركيبه.
- درجة التوافق بين العضلات المشتركة.

تمرينات تنميتها:

- (وقوف) الذراعين جانباً. ثني الجذع جانباً.
- (وقوف) ثني الجذع أماما للأسفل.
- (انبطاح) ثني الجذع أماما خلفا عاليا.

الاتزان:

هو القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم أثناء الثبات أو الحركة.

أنواعه:

- **الاتزان الثابت:** هو القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت والاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز.
- **الاتزان الديناميكي:** هو القدرة على الاحتفاظ بالاتزان أثناء أداء حركي كما في معظم الألعاب الرياضية مثل المشي على عارضة مرتفعة.

العوامل المؤثرة فيه:

- الوراثة.
- القوة العضلية.
- القوة العضلية.
- مركز الثقل وقاعدة الارتكاز.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

تمرينات تنميته:

- الثبات والوقوف على قدم واحدة.
- الوقوف وأرجحة إحدى القدمين للأمام والخلف.
- عمل ميزان أمامي (وقوف).

التوافق:

هو القدرة على التنسيق بين حركات أجزاء الجسم المختلفة عندما تقوم بحركات شاملة.

أنواعه:

- **التوافق العام: هو القدرة على الاستجابة لمختلف المهارات الحركية.**
- **التوافق الخاص: هو القدرة على الاستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس بما يعكس الأداء بفعالية خلال التدريب والمنافسات.**

العوامل المؤثرة فيه:

- التفكير.
- الخبرة الحركية.
- مستويات تنمية القدرات البدنية.
- طرائق تنمية التوافق بالبدء العادي من أوضاع مختلفة لأداء التمرين.
- أداء المهارات باتجاه عكسي.
- الأداء في ظروف غير طبيعية.

تمرينات تنميته:

- الجري المتعرج مع تنطيط الكرة.
- وقوف ودوران الذراعين في اتجاهين مختلفين.
- وقوف وتحريك الرجلين والتبادل مع دوران الذراعين.

ويعتبر عنصر اللياقة الحركية العنصر الهام والفعّال في حيوية الجسم. وتقاس بأجهزة خاصة أو اختبارات علمية، ويمكن تحقيقها من خلال اتباع نظام حياة نشط بممارسة النشاط البدني بشكل مستمر إضافة إلى تناول غذاء صحي متكامل.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

٢. التغير في معدل التنفس والتفسير المبسط له أثناء المجهود البدني:

أهم التغيرات في ميكانيكية الجهاز التنفسي:

- اتساع القفص الصدري ممّا يقلل من عدد مرات التنفس مع زيادة عمقه.
- زيادة نشاط وقوة عضلات التنفس ممّا يزيد من السِّعة الحيوية للرئتين.
- زيادة المسطَّح الذي يتم فيه تبادل الغازات ممّا ينتج عنه زيادة الأكسجين الذي يحصل عليه الجسم.

وهناك ثلاثة عوامل تزيد أثناء المجهود البدني وهي:

- زيادة ثاني أكسيد الكربون ونقص الأكسجين مع زيادة حموضة الدم ممّا يؤدِّي إلى زيادة عمق وسرعة التنفس.
- الإشارات العصبية التي تصل إلى المركز المنظّم، وذلك عند ارتفاع درجة الحرارة الجسم أثناء المجهود الرياضي فيؤدِّي إلى سرعة وعمق التنفس.
- الضغط الجوي من العوامل التي لها تأثير على عمليات التنفس، فالإنسان يموت إذا تعرَّض لضغط جوي ويصاب بالدوخة والقيء، ويمكن تعويض النقص من الأكسجين بزيادة عدد كريات الدم الحمراء أو زيادة سرعة التنفس.

العوامل التي تؤثر على عمليات التنفس:

- المجهود البدني والتمرينات البدنية.
- اختلاف الضغط الجوي.
- اختلاف عمر الإنسان.
- درجة حرارة الجو.

التغيرات التي تحدث لعمليات التنفس نتيجة الجهد البدني:

- زيادة معدل التنفس أثناء التدريب الرياضي.
- معدَّل التنفس أبطأ وأكثر عمقاً في أثناء الراحة.
- زيادة حجم الزفير والشهيق، وسرعة عودة معدل التنفس للحالة الطبيعية بعد التدريب.
- تواجد كمية كبيرة من الأكسجين الممتص لكل لتر من التنفس.

التأثيرات الفسيولوجية التي تصاحب الجهد البدني:

من أهم هذه التأثيرات:

- ارتفاع معدل تبادل الغازات من نحو ٢٠-٣٠ ضعف حالة الجهد البدني الشاق.
- زيادة سرعة وعمق التنفس ممّا يؤدِّي إلى زيادة معدل التهوية الرئوية فيصل من نحو ١٥٠ إلى ٢٠٠ لتر هواء أو أكثر في الدقيقة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

- زيادة نشاط القلب الوعائي ممّا يؤدي إلى ارتفاع معدل التهوية الرئوية وزيادة حجم الأكسجين وحجم الدم المدفوع في الدقيقة.
- زيادة تركيز الهيموغلوبين بالدم نتيجة لإفراز العرق ونقص الماء في الدم ممّا يؤدّي إلى زيادة قدرة الدَّم على الاتحاد مع الأكسجين.

٣. ملابس الأجواء الحارة:

عندما تقوم بالتدريب في الأجواء الحارة فلابد من مراعاة المواصفات المناسبة للملابس فهي تساعد على:

- الحد من الأمراض المصاحبة لارتفاع درجات الحرارة.
- تسمح الملابس الفضفاضة بتبريد الجسم وتبريد العرق الذي يفرزه.
- اختيار الملابس ذات الألوان الفاتحة التي تساعد على عكس أشعة الشمس بعيدًا عن جسمك.
- ارتداء قبعات الرأس الخفيفة التي تقي رأسك من الشمس.

٤. ملابس الأجواء الباردة:

عندما تقوم بالتدريب في الأجواء الباردة، عليك ارتداء الملابس الضاغطة أثناء التمرين لتحصل على الدعم اللازم للعضلات، ومن مواصفات الملابس الآتي:

- ارتداء الملابس الواسعة الدافئة فوقها مثل المعاطف لتستطيع خلعها لاحقًا إن شعرت بالحر.
- احرص على ارتداء الجوارب الشتوية الطويلة.
- ارتداء الحذاء الشتوي الذي يغطي القدم.
- ارتداء القبعات الشتوية.

٥. أهمية الغذاء الصحي:

الغذاء الصحي يوفّر الاحتياجات اليوميّة من السعرات الحرارية والمجموعات الغذائيّة للجسم، ولا بدّ من أنْ تتناسب هذه الاحتياجات مع سنّ الإنسان، وجنسه، ومقدار نشاطه، فالسعرات الحراريّة الزائدة تؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم والتسبب بالوزن الزائد، كما أنّ قلّة السعرات الحراريّة تؤدّي إلى النحافة ونقص الوزن، وفي كلتا الحالتين لا يكون الإنسان بوضعه الطبيعي والسليم.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

٦- كيفية اختيار الغذاء الصحي:

يجب أن يراعى في اختيار الأغذية الصحية أن يكون الغذاء متوازنًا على قدر كبير، والالتزام بالأنظمة الغذائية الصحية لا يعني بالضرورة الشعور بالحرمان، بل يعني الالتزام بالقدر المطلوب الذي يحتاجه الجسم.

سواء كان من كربوهيدرات أو سكريات أو فيتامينات أو من أملاح ومعادن وغيرها من العناصر الغذائية الأساسية والبروتينات، والأطعمة المختلفة التي تحقق تلك المعادلة الصعبة من إمداد الجسم بما يحتاجه، وفي الوقت ذاته تتمتع بمذاق شهي ولذيذ، ومنها على سبيل المثال الخضروات والفواكه بمختلف أنواعها وأشكالها.

ومن الكنوز الثمينة التي نغفل للأسف عن قيمتها الماء، تلك النعمة التي منحنا الله إياها، والتي تمد الإنسان بالعديد من الفوائد سواء تحسين وظائف الجهاز الهضمي، أم تخليص الجسم من السموم.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

أساليب التعليم:

يمكن للمعلم والمعلمة تطبيق أساليب التعليم المباشرة وغير المباشرة التي تتطلب تفكيرًا عميقًا من الطالب والطالبة، وتساعد في ترجمة المهام المطلوب أداؤها منهما لتصبح جزءًا من سلوكهما.

الوسائل التعليمية:

جهاز تخزين بيانات أو أقراص مدمجة تحتوي على مقاطع فيديو لأداء المهارات المتعلّمة الواردة في هذه الوحدة.

النشاطات:

- يشرح بطريقة مبسطة كيفية التغير في معدل التنفس والتفسير المبسط له في أثناء المجهود البدني.
- يشرح بطريقة مبسطة كيفية اختيار الملابس الرياضية الملائمة للأجواء الحارة والباردة في أثناء ممارسة النشاط البدني.
- يشرح بطريقة مبسطة أهمية الغذاء الصحي للجسم.
- يشرح بطريقة مبسطة كيفية اختيار الغذاء الصحي.
- يستخدم المعلّم وسائل تعليمية مناسبة تبيّن للطالب والطالبة مفردات الوحدة، والتعرف عليها، وكيفية أدائها بشكل واضح وصحيح.
- اختيار مجموعة من مسابقات التتابعات والمطاردة المشوقة والهادفة لتنمية عناصر اللياقة الحركية: (الرشاقة، المرونة، الاتزان، التوافق).
- تطبيق مجموعة من تمرينات التهدئة في نهاية كل درس.
- يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلقة بهما.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعده.
- ✓ اختبارات قياس مستوى عناصر اللياقة الحركية: (الرشاقة - التوازن - التوافق - المرونة) .
- ✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة لتعرف الأداء الصحيح وتسلسل مراحله .

الروابط التعليمية:

التغير في معدل التنفس والتفسير المبسط له	https://youtu.be/3BFPPkR2j7c
التعرف على الملابس في الأجواء المختلفة	https://youtu.be/rC0UDCs7EXo
التعرف على الملابس في الأجواء الباردة	https://youtu.be/vhlsKUckpGs
الغذاء السليم	https://www.youtube.com/watch?v=x1E_78mS7cE&t=360s

أخي المعلم، أختي المعلمة:
يمكن تنفيذ مكونات هذه الوحدة إما بطريقة مجزأة أو متكاملة، ويحدد ذلك الظروف البيئية والمكانية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

الوحدة التعليمية	الصحة واللياقة البدنية	الخبرة التعليمية	أهمية الغذاء الصحي (فائدته) وكيفية اختياره
الصف الدراسي	الثاني ابتدائي	عدد الحصص	١-٢
استراتيجية التعليم	الاكتشاف الموجّه	أسلوب التدريس	الأمري + الاكتشاف الذاتي
الأدوات المستخدمة	صورة نوع من أنواع الغذاء الصحي وتصنيفه -بطاقات حجم١٠٠سم٢ كل بطاقة تحمل صورة نوع من أنواع الغذاء غير الصحي - صافرة - ساعة إيقاف.		

نواتج التعلم:

نتيجة لتعلّم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن يطورا قدراتهما على الآتي:

١. اختيار الغذاء الصحي من بين أنواع متعددة من أنواع الغذاء من خلال البحث الحركي. **مهاري**

٢. التعرف على الغذاء الصحي. **معرفي**

٣. إدراك قدراتهما الفردية في اختيار الغذاء الصحي. **انفعالي**

الإجراءات التدريسية:

أنشطة التعلم:

- تنفيذ مسابقة جمع بطاقات الغذاء المختلفة المتناثرة على الأرض،
- يقسم الطلاب إلى ثلاث أو أربع مجموعات.
- تؤدي كل مجموعة المسابقة مستقلة.
- المجموعات الأخرى تقوم بالتشجيع والتوجيه للاختيار الصحيح.
- المجموعة التي تجمع بطاقات الغذاء الصحيح في أقل وقت هي الفائزة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

أنشطة المعلّم والمعلّمة:

- عرض أنواع الغذاء الصحي مع ترديد أسمائها مع المعلّم.
- ذكر فوائد وأهمية الغذاء الصحي مع ترديدها مع المعلّم.
- عرض أنواع الغذاء غير الصحي مع ترديد أسمائها مع المعلّم.
- تطبيق مسابقة جمع بطاقات الغذاء المختلفة المتناثرة على الأرض.

أنشطة الطالب والطالبة:

- لعبة صغيرة: يقوم المعلّم/ المعلّمة بتوزيع الطلاب/ الطالبات إلى مجموعات وعمل مسابقة بين تلك المجموعات بحيث ينشر بطاقات الغذاء الصحي وغير الصحي في الملعب ويقوم الطلاب عند إشارة المعلّم بالبدء بجمع بطاقات الغذاء الصحي في سلّة وبطاقات غير الصحي في سلّة أخرى، المجموعة التي تستطيع فرز نوعي الغذاء في أقل زمن هي الفائزة.

ملاحظات الأداء:

- متابعة الطلاب/ الطالبات الأقل أداء أثناء تنفيذ المهام المطلوبة في أثناء المنافسة وتوجههم نحو الأداء الأفضل.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- يتم إعطاء المجموعات الأقل أداء فرصة لإعادة المسابقة مرة أخرى، للتعرف على الغذاء الصحي وغير الصحي بشكل أفضل.

النشاط الختامي:

- تمرينات إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء.
- مناقشة الطلاب عن مدى الاستفادة مما تم تقديمه في الدرس.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

النشاط المنزلي

- بالتعاون مع الأهل احضر الأغذية الصحية في كل وجبة من الوجبات الرئيسية الثلاث.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

تقويم نواتج التعلم:

أ/ التقويم المهاري:

مؤشـــــــر الأداء	مستوى التقدير			
	١	٢	٣	٤
أن يقوم الطالب/الطالبة باختيار بطاقات الغذاء الصحي ووضعها في المكان الصحيح.				
أن يقوم الطالب/الطالبة باختيار بطاقات الغذاء غير الصحي ووضعها في المكان الصحيح.				

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

- حقق الهدف = ١
- يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف = ٢
- يحتاج وقت لتحقيق الهدف = ٣
- لم يحقق الهدف = ٤
- متوسط درجة الأداء مجموع التقديرات / ٤

ب/ التقويم المعرفي:

- يعدد الطالب أربع أنواع من الغذاء الصحي؟
- يذكر الطالب فائدتين للغذاء الصحي؟

ج/ التقويم الانفعالي:

مؤشـــــــر الأداء	مستوى التقدير	
	تحقق	لم يتحقق
الإقدام والثقة بالنفس قبيل الأداء.		
الشعور بالحماس عند التقاط بطاقات الغذاء الصحي بطريقة صحيحه.		
اعتزازه بقدراته ورضاه عن أدائه فور الانتهاء.		

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

الوحدة الثانية

عدد الحصص ٦

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

نواتج التعلّم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١- يمارسا المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر الرشاقة أحد مكونات اللياقة الحركية.

٢- يتمكنا من الانزلاق الصحيح من الجري:

- خط مستقيم.
- خط متعرج.
- خط منحني.

٣- يتمكنا من سحب المقاومات بطريقة صحيحة وآمنه وفعالة.

٤- يقفا من جلوس التربيع والذراعان ممدودتان للأمام.

٥- يمررا الكرة بطريقة صحيحة باليدين.

٦- يعيا البيئة المحيطة بهما أثناء ممارسة النشاط البدني.

٧- يتعزز لديهما إبراز قدراتهما الفردية أثناء النشاط البدني.

مواصفات نواتج التعلّم:

١ - ممارسة نشاط بدني ينمّي عناصر الرشاقة أحد عناصر اللياقة الحركية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية وتُقدّم في هذه الوحدة نشاطاته بما يسهم في تطوير عنصر الرشاقة من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج الأخرى المستهدف تحقيقها.

٢ - الانزلاق الصحيح من الجري:

الانزلاق مهارة حركية أساسية انتقالية تتميز بالانسيابية والبراعة العالية. ويتطلب أداؤها إجادة الخطوة والحجل. ويعتبر الانزلاق مزيجا بين الخطوة والحجلة بالتبادل بين القدمين. ويتم الانزلاق بعمل خطوة طويلة بأحد القدمين للأمام تتبع بخطوة قصيرة بالقدم الأخرى التي يتم الحجل عليها للأمام، ثم تخطو

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

خطوة طويلة للأمام. وهكذا يتم التبادل بين القدمين خطوة طويلة وأخرى قصيرة مع الحجل، ويراعى عند أداء مهارة الانزلاق الآتي:

- تهبط القدم الحرة بجانب القدم الأخرى أو خلفها.
- تثنى الركبة قليلاً أثناء الحجل.
- عدم المبالغة في الارتفاع لأعلى أثناء الحجل.
- انتقال ثقل الجسم من قدم إلى أخرى بعد الحجل.
- يلامس عقب القدم الأرض أولا ومن بعده باقي أجزاء القدم.
- تؤرجح اليدين بالتوافق مع حركة القدمين.

٣- السحب الصحيح للمقاومات بطريقة آمنة وفعالة:

تدخل حركة السحب في كثير من الألعاب الصغيرة والأنشطة الرياضية، وتتوقف طريقة السحب على عدة عوامل أهمها وزن الشيء الذي يتم سحبه، وشكله، وحجمه، وسرعته، واتجاه السحب. ويتم تحديد كمية المجهود اللازم للسحب بناء على هذه العوامل. ويتم السحب من وضع الوقوف أماما ومواجهة الشيء الذي سيتم سحبه، بحيث تكون إحدى القدمين متقدمة عن الأخرى للأمام. ويمكن أن يتم السحب للشيء بشكل مباشر أو من خلال سحبه بواسطة حبل مرتبط به. وقد يكون الشيء المراد، عربة أو ثقل، ويراعى عند أداء السحب ما يلي:

- ميل الجسم أماما تجاه الشيء الذي سيسحب، وتكون إحدى القدمين للأمام والأخرى للخلف.
- أن يكون الجسم بعيدا قليلا عن الشيء الذي سيسحب.
- تجنب الاصطدام بالشيء المسحوب عندما تقل المقاومة.

٤- الوقوف من وضع جلوس التربيع:

تعتبر حركة الوقوف من وضع جلوس التربيع واليدان ممتدتان أماما من مهارات الثبات والاتزان، التي تعد

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

ضمن المهارات الحركية الأساسية غير الانتقالية. ويتطلب أداؤها القدرة على أداء مهارتي جلوس التربيع والوقوف الصحيح. وفيما يلي وصف لأداء مهارة الوقوف من وضع جلوس التربيع واليدان ممتدتان أماما:

- الجلوس تربيع فيرتكز الجسم على المقعدة ويكون الرأس والصدر لأعلى والكتفان للخلف، والظهر مستقيم. وتكون اليدان مفرودتين أماما، وكفا اليدين متجهان للداخل ومتقابلان. وتكون الركبتان مثنيتين، والفخذان قريبتان من الأرض قدر الإمكان، والساقان متقاطعتان والقدمان ملامستان للأرض.
- تحريك الرجلين لأعلى من مفصلي الفخذين بحيث يتم الارتكاز على المقعدة والقدمين معا مع المحافظة على امتداد اليدين للأمام.
- محاولة الوقوف من خلال مد مفصلي الركبتين، ورفع المقعدة عن الأرض وبقاء الساقين متقاطعتان.
- الوصول لوضع الوقوف بعد إكمال مد الركبتين ووضع القدم الأمامية بجانب الخلفية، بحيث يكون ثقل الجسم موزعا على القدمين بالتساوي، واليدان محافظتان على امتدادهما للأمام.

٥- تمرير الكرة باليدين من أسفل:

يتم أداء المهارة من وضع الوقوف فتحا مع ثني الجذع أماما للأسفل والذراعان ممتدتان لأسفل واليدان ممسكتان بالكرة في مستوى أسفل الحوض، وفيما يلي وصف لأدائها:

- تحريك اليدين والراحتين ممسكتين بالكرة للخلف قليلا تمهيدا لتمريرها.
- تحريك اليدين والراحتين ممسكتين بالكرة للأمام بقوة وسرعة لدفع الكرة للأمام مع مد الجذع للأعلى قليلا.
- متابعة حركة اليدين للكرة للأمام بعد تركها.
- تمرير الكرة بيد واحدة. يتم من وضعين: من أعلى، ومن أسفل.

٦- الوعي بالبيئة المحيطة أثناء ممارسة النشاط البدني:

يدل مفهوم الوعي على الشعور الكامل بالأفكار، والذكريات، والأحاسيس الفريدة الشخصية داخل الإنسان، بالإضافة إلى البيئة المحيطة به، مع ملاحظة التغيير الحاصل باستمرار في التجارب الواعية لديه في الوقت الحالي، فقد يتذكر مواقف قديمةً ويستشعر معها المشاعر المرافقة لها أثناء قيامه بعمل آخر.

وبيئة النشاط البدني هي جميع المرافق الرياضية التي تطبق فيها الفعاليات الرياضية والتي يشارك بها

الطالب والطالبة، ولذا فإن التعرف على مكونات هذه البيئة يسهم في قدرة الطالب والطالبة على توزيع الجهد أثناء ممارسته للنشاط وفق الإمكانات المتوفرة في هذه البيئة.

٧- إبراز القدرات الفردية أثناء النشاط:

القدرات الفردية تختلف من شخص لآخر، ويمتلك كل طالب أو طالبة قدرات فردية يتميّز بها عن بقية أقرانه، لذا يجب أن يعمل الطالب أو الطالبة على إبراز القدرات الفردية التي يمتلكها أثناء ممارسة النشاط الرياضي مما يؤدي إلى أداء المهارة بشكل جيّد.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

أساليب التعليم:

يمكن للمعلّم والمعلّمة تطبيق أساليب التعليم المباشرة وغير المباشرة في التعليم التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعدهما في ترجمة المهام المطلوب أداؤها منهما لتصبح جزءًا من سلوكهما.

الوسائل التعليمية:

جهاز تخزين بيانات أو أقراص مدمجة تحتوي على مقاطع فيديو لأداء المهارات المتعلّمة الواردة في هذه

النشاطات:

يؤدي الطالب والطالبة المهارات الحركية الأساسية بشكل فردي لتنمية الإحساس الحركي، عن طريق تطبيق المهارات الحركية الأساسية التالية:

المهارات الحركية الأساسية الانتقالية المتمثلة في:

- تطبيق آلية الانزلاق الصحيح بالجري، عن طريق وضع حركة (القدمين، اليدين).

المهارات الحركية الأساسية غير الانتقالية، والمتمثلة في:

- تطبيق آلية السحب بطريقة صحيحة وآمنة.
- الوقوف من وضع (جلوس تربيع - الذراعان ثبات في الوسط، ثم الكفان على الصدر) بدون استناد.

المهارات الحركية الأساسية للتعامل والتحكم، والمتمثلة في:

- تمرير الكرة باليدين معا.

تكتسب المهارات الحركية الأساسية عن طريق الآتي:

- المحاولة والخطأ.
- مشاهدة أداء نماذج حيّة.
- رسوم وصور توضيحية.
- الاستمرار في الممارسة.

- يمارس الطالب والطالبة أداء المهارات الحركية الأساسية لرفع معدل اللياقة الحركية وخاصة الرشاقة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

■ تثبيت المهارات الحركية الأساسية عن طريق ممارستها في مسابقات وألعاب صغيرة تتجلى فيها براعة الطالب والطالبة، مع تجنب المشاركة في منافسات قوية.

■ يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلّقة بهما.

أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.

✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعده.

✓ اختبارات قياس مستوى عنصر الرشاقة كأحد عناصر اللياقة الحركية.

✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة لتعرف الأداء الصحيح وتسلسل مراحله .

الروابط التعليمية:

الانزلاق الصحيح	https://www.youtube.com/watch?v=N6gQWqD1k_c
السحب الصحيح	https://www.youtube.com/watch?v=N6gQWqD1k_c
الوقوف من الجلوس التربيع	https://www.youtube.com/watch?v=lYQNsKsktjI
تمرير الكرة باليدين	https://www.youtube.com/watch?v=xtDrSg60NMg

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

الوحدة التعليمية	الثانية	**الخبرة التعليمية**	الوقوف من جلوس التربيع والذراعان على الصدر
الصف الدراسي	الثاني ابتدائي	**عدد الحصص**	١-٢
استراتيجية التعليم المطبقة	التعلّم الذاتي	**أسلوب التدريس المتبع**	العرض والتعليق
الأدوات المستخدمة	صافرة - وسيلة عرض أوضاع الخبرة - ساعة إيقاف.		

نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

١. يقفا من وضع الجلوس التربيع والذراعان على الصدر وفق الأداء الفني للممارسة. **مهاري**

٢. يعرفا مواصفات الأداء الصحيح للوقوف من الجلوس تربيع والذراعان على الصدر. **معرفي**

٣. يدركا قدراتهما الفردية أثناء المشاركة في مهام هذه الخبرة التعليمية. **انفعالي**

الإجراءات التدريسية:

أنشطة التعلم:

- الجلوس تربيع بحيث يرتكز الجسم على المقعد ويكون الرأس والصدر لأعلى والكتفان للخلف والظهر مستقيم.
- تكون الذراعان مضمومتين للصدر وكفا اليدين متجهان للداخل ومتخالفتان.
- تكون الركبتان مثنيتان والفخذان قريبان من الأرض قدر الإمكان والساقان متقاطعتان والقدمان ملامستان للأرض.
- الارتكاز على المقعدة والقدمين مع المحافظة على ضم الذراعين للصدر.
- محاولة الوقوف من خلال مد مفصلي الركبتين ورفع المقعدة عن الأرض والذراعين على وضعهما.

أنشطة الطالب والطالبة:

لعبة صغيرة: يبدأ الإحماء: بتحديد المعلّم أحد الطلاب/ الطالبات ليقوم بدور (اللامس) ويحاول جميع الطلاب الهرب منه. وعندما ينجح في لمس أحدهم يقوم هذا الأخير بدور اللامس .... وهكذا.

- يراعى عدم مغادرة الطالب حدود الملعب. ويمكن تحديد أكثر من (لامس).
- يجلس الطالب/ الطالبة جلوس تربيع: ثم يبدأ بالوقوف واليدين على الصدر.
- التأكد من توفر المتطلب السابق لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب/الطالبات.
- مشاهدة نموذج حي من أحد الطلاب لكيفية الوقوف من جلوس التربيع والذراعان على الصدر.

أنشطة المعلّم والمعلّمة:

- شرح مواصفات نواتج التعلّم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلّم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب فرصة مناسبة لتجريب أداء نواتج التعلّم.
- ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب وجذب انتباههم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

ملاحظة الأداء:

- يطبق الطالب/الطالبة تطبيقات للوقوف من وضع جلوس تربيع بدون استناد مع تصحيح الأخطاء.
- يؤدي الطالب/الطالبة (جلوس التربيع) مد الركبتين مع المحافظة على ضم الذراعين للصدر.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- اطلب من الطلاب/الطالبات تكرار الوقوف من وضع الجلوس التربيع والذراعان مضمومتان على الصدر عدد من المرات.
- اطلب من الطلاب/الطالبات الوقوف من وضع الجلوس التربيع والذراعان مضمومتان على الصدر من خلال عمل منافسة في تكرار التمرين بين الطلاب.

النشاط الختامي:

- تمرينات إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء.
- إخبار الطلاب عن موضوع الدرس القادم.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

النشاط المنزلي

- أداء الوقوف من الجلوس تربيع والذراعان على الصدر، مع الأسرة ثلاث مرات.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

تقويم نواتج التعلم:

أ/ التقويم المهاري:

مؤشـــــــر الأداء	مستوى التقدير			
	١	٢	٣	٤
الجلوس تربيع بحيث يرتكز الجسم على المقعد ويكون الرأس والصدر لأعلى والكتفان للخلف والظهر مستقيم.				
تكون الذراعان مضمومتان للصدر وكفا اليدين متجهان للداخل ومتخالفان.				
تكون الركبتان مثنيتين، والفخذان قريبان من الأرض قدر الإمكان والساقان متقاطعتان والقدمان ملامستان للأرض.				
الارتكاز على المقعدة والقدمين مع المحافظة على ضم الذراعين للصدر.				
محاولة الوقوف من خلال مد مفصلي الركبتين ورفع المقعدة عن الأرض والذراعين على وضعهما.				

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

حقق الهدف = ١

يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف = ٢

يحتاج وقتًا لتحقيق الهدف = ٣

لم يحقق الهدف = ٤

متوسط درجة الأداء مجموع التقديرات /٤

ب/ التقويم المعرفي:

س١ / عدد أهم نقاط الأداء الصحيح للوقوف من الجلوس تربيع؟

ج/ التقويم الانفعالي:

مؤشـــــــر الأداء	مستوى التقدير	
	تحقق	لم يتحقق
الشعور بالحماس عند أداء جلوس التربيع بالطريقة الصحيحة.		
اعتزازه بقدراته ورضاه عن أدائه فور الانتهاء.		

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

الوحدة الثالثة

عدد الحصص ٦

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

نواتج التعلّم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر المرونة بوصفها أحد مكونات اللياقة الحركية.

٢. يحجلا بطريقة صحيحة إلى:

- الأمام.
- الخلف.
- بشكل متعرج.

٣. يدفعا بطريقة صحيحة وآمنة وفعالة.

٤. يؤديا الميزان الأمامي من الثبات.

٥. يقدرا قيمة الاستئذان في أثناء ممارسة النشاط البدني.

٦. يعيا تحركات زملائهما من حولهما أثناء ممارسة النشاط البدني.

مواصفات نواتج التعلّم:

١- ممارسة نشاط بدني ينمّي عناصر المرونة باعتبارها أحد عناصر اللياقة الحركية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، وتقدّم في هذه الوحدة نشاطاته بما يسهم في تطوير عنصر المرونة من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج الأخرى المستهدف تحقيقها.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

٢- الحجل الصحيح:

يصنف الحجل كمهارة مستقلة لزيادة درجة صعوبته عن أنماط الوثب الأخرى. وعند أداء الحجل يندفع الجسم من على سطح الأرض لأعلى في الهواء نتيجة لقوة دفع أحد القدمين، ثم يهبط على القدم نفسها على الأرض. ويتم الحجل مع الثبات في المكان نفسه، أو مع التحرك وتغيير المكان، ويوصف الأداء الصحيح لمهارة الحجل بالمواصفات الحركية التالية:

- الرجل الحرة منثنية على شكل زاوية قائمة من مفصل الركبة.
- مفصل الفخذ للرجل الحرة يثنى لأعلى مع ميل الجذع إلى الأمام قليلا.
- تأرجح الرجل الحرة في حركة بندولية من الخلف للأمام لتساهم في إحداث القوة.
- تتحرك اليدان معا من الخلف للأمام للمساهمة في رفع الجسم لأعلى.
- تقوم اليدان بدور رئيس في إنتاج القوة أكثر من دورها في المحافظة على التوازن.

٣- الدفع الصحيح بطريقة آمنة وفعّالة:

يمكن أن يتم الدفع بطريقتين:

١- دفع الشيء للأمام مع المحافظة على وضعه، حيث توجّه القوة إلى منتصف الشيء بشكل مباشر ومستمر لتحريكه للأمام دون تغيير وضعه.

٢- دفع الشيء من خلال دحرجته للأمام، حيث توجّه القوة إلى أعلى الشيء لإحداث حركة الدحرجة للأمام مع تكرار ذلك لاستمرار الدفع.

وفي كلا الطريقتين يظل الشيء المراد دفعه ملامسا للأرض طوال عملية الدفع.

خطوات أداء حركة الدفع:

- الوقوف أماما خلف الشيء المراد دفعه وميل الجسم في اتجاهه مع ثني الركبتين نصفا وامتداد الذراعين أماما وملامسة اليدين للشيء المراد دفعه.
- تشترك كل من عضلات الرجلين والصدر واليدين لإعطاء القوة اللازمة لدفع الشيء للأمام.
- تتم متابعة حركة الدفع بأخذ خطوات متوالية للأمام حتى وصول الشيء المراد دفعه للمكان المطلوب.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

٤- الميزان الأمامي من الثبات:

مهارة الميزان الأمامي من الثبات، وهي ضمن المهارات الحركية الأساسية غير الانتقالية وتتم بالاعتماد على قاعدة الاتزان والقدرة على مقاومة الجاذبية الأرضية. وفيما يلي خطوات أداء الميزان الأمامي من الثبات:

- وضع الوقوف واستقامة الجذع وترفع اليدان جانبا.
- ميل الجسم للأمام مع رفع الرأس أماما عاليا، ورفع أحد الرجلين خلفا عاليا ببطء.
- استمرار ميل الجسم للأمام إلى أن يصل إلى الوضع الأفقي تقريبا موازيا للأرض مع تقوس منطقة أسفل الظهر قليلا.
- يكون النظر متجها أماما عاليا مع رفع الرأس لأعلى، وانثناء الرقبة للخلف قليلا.
- يكون الرأس وقدم الرجل المرفوعة على مستوى واحد تقريبا.
- تكون رجل الارتكاز ممتدة كاملا، والقدم بكاملها ملامسة للأرض.

٥- يقدرا قيمة الاستئذان أثناء ممارسة النشاط البدني:

الاستئذان من الآداب العظيمة التي جاء بها الإسلام، وهذا الأدب الرفيع يحفظ للنفس البشرية استقلالها وحرمتها، ويجلب لها الراحة والاطمئنان. كما يدل هذا الأدب الرفيع على حياء صاحبه وشهامته وحسن تربيته وعفته ونزاهة نفسه وتكريمها عن رؤية ما لا يحب.

وللاستئذان أثناء ممارسة النشاط البدني أهمية ودور كبير في منح الطالب والطالبة عندما يكبران الشخصية الاجتماعية المميزة ذات السلوك الجميل.

٦- يعيا تحركات زملائهما من حولهما أثناء ممارسة النشاط البدني:

يعد الوعي الحالة العقليّة التي يتم من خلالها إدراك الواقع والحقائق الّتي تجري من حولنا، وذلك عن طريق اتّصال الإنسان مع المحيط الّذي يعيش فيه، واحتكاكه به ممّا سيسهم في خلق حالة من الوعي لديه بكلّ الأمور التي تجري وتحدث من حوله، وهذا الفهم الواسع للوعي المكاني بمكوناته يؤثر إيجاباً بوعي الطالب والطالبة بتحركات زملائهم في أثناء ممارسة النشاط البدني، مما يستدعي من المعلّم والمعلّمة على التأكيد عليه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

أساليب التعليم:

يمكن للمعلّم والمعلّمة تطبيق أساليب التعليم المباشرة وغير المباشرة في التعليم التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعدهما في ترجمة المهام المطلوب أداؤها منهما لتصبح جزءًا من سلوكهما.

الوسائل التعليمية:

جهاز تخزين بيانات أو أقراص مدمجة تحتوي على مقاطع فيديو لأداء المهارات المتعلّمة الواردة في هذه

النشاطات:

يؤدي الطالب والطالبة المهارات الحركية الأساسية بشكل فردي لتنمية الإحساس الحركي، عن طريق تطبيق المهارات الحركية الأساسية التالية:

المهارات الحركية الأساسية الانتقالية المتمثلة في:

- تطبيق آلية الحجل الصحيح، عن طريق وضع وحركة (الجسم، القدم، اليدين).

المهارات الحركية الأساسية غير الانتقالية، والمتمثلة في:

- تطبيق آلية الدفع الصحيح للأمام، للخلف.
- تطبيق الميزان الأمامي من وضع (الوقوف نصفاً) وثبات باقي أجزاء الجسم.

يتم اكتساب المهارات الحركية الأساسية عن طريق الآتي:

- المحاولة والخطأ.
- مشاهدة أداء نماذج حيّة.
- رسوم وصور توضيحية.
- الاستمرار في الممارسة.

- يمارس الطالب والطالبة أداء المهارات الحركية الأساسية لرفع معدل اللياقة الحركية وخاصة المرونة.
- تثبيت المهارات الحركية الأساسية عن طريق ممارستها في مسابقات وألعاب صغيرة تتجلى فيها براعة الطالب والطالبة، مع تجنب المشاركة في منافسات قوية.
- يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار أي مواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلّقة بهما.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعده.
- ✓ اختبارات قياس مستوى عنصر المرونة كأحد عناصر اللياقة الحركية.
- ✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة لتعرف الأداء الصحيح وتسلسل مراحله .

الروابط التعليمية:

الحجل الصحيح	https://www.youtube.com/watch?v=oYLQkyeEcvo
الدفع الصحيح	https://www.youtube.com/watch?v=r6i_C0sZ3Fo
الميزان الأمامي الصحيح	https://www.youtube.com/watch?v=EbGuAo_-Hws

درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

الوحدة التعليمية	الثالثة	الخبرة التعليمية	الميزان الأمامي من الثبات
الصف الدراسي	الثاني ابتدائي	عدد الحصص	١-٢
استراتيجية التعليم المطبقة	التعلّم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمري
الأدوات المستخدمة	صافرة - نموذج مصوّر للخبرة- روابط تعليمية.		

نواتج التعلم:

نتيجة لتعلّم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن يطوروا قدراتهما على الآتي:

١. عمل الميزان الأمامي من الثبات بطريقة صحيحة. **المهاري**

٢. معرفة الطريقة المثلى لعمل الميزان الأمامي من الثبات. **المعرفي**

٣. إدراك قدراتهما الفردية أثناء المشاركة في مهام هذه الخبرة التعليمية. **الانفعالي**

الإجراءات التدريسية:

أنشطة التعلم:

- قبل البدء في الإحماء يذكر المعلّم للطلاب أن مهارة الميزان الأمامي من الثبات من مهارات الحركة الأساسية لتنمية عنصر التوافق.
- مشاهدة نموذج حي لمهارة الميزان الأمامي من الثبات مع ذكر النقاط والمراحل الفنية لتطبيق المهارة مرتبة.
- تطبيقات للميزان الأمامي مع الزميل، ثم بصورة انفرادية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

أنشطة المعلّم والمعلّمة:

- شرح مواصفات نواتج التعلّم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلّم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب فرصة مناسبة لتجريب أداء نواتج التعلّم.
- ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب وجذب انتباههم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

أنشطة الطالب والطالبة:

- لعبة صغيرة:

الإحماء: يقف الطلاب في ٤ قاطرات وعندما ينادي المعلّم اسم إحدى وسائل المواصلات يجري الأربعة الأوائل من كل قاطرة للوصول إلى خط النهاية مع تقليد هذه الوسيلة في الصوت والحركة ...... وهكذا القاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة.

- يؤدي الطالب الميزان الأمامي من الثبات وفق النموذج الموضّح والمعروض ووفق توجيهات المعلّم.
- انتشار حر داخل الملعب أمام كل طالب طوق وعند سماع صافرة المعلم يدخل الطالب / الطالبة داخل الطوق وعمل الميزان الأمامي.

ملاحظة الأداء:

- من وضع الوقوف واستقامة الجذع يتم رفع اليدين جانبا.
- ميل الجسم للأمام مع رفع الرأس أماما عاليا، ورفع الرجل خلفا عاليا ببطء.
- استمرار ميل الجسم للأمام إلى أن يصل إلى الوضع الأفقي موازيا للأرض مع تقوس منطقة أسفل الظهر قليلا.
- النظر متجها للأمام عاليا مع رفع الرأس لأعلى، مع انثناء الرقبة للخلف قليلا.
- يكون الرأس وقدم الرجل المرفوعة على مستوى واحد تقريبا.
- تكون رجل الارتكاز ممتدة كاملا، والقدم بكاملها ملامسة للأرض.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

يمكن تحسين الأداء وتعزيزه من خلال عمل منافسة بين الطلاب أثناء الفسحة لمشاهدة أفضل أداء للميزان الأمامي.

النشاط الختامي:

- تمرين الاسترخاء بالتنفس العميق، أخذ الشهيق من الوقوف وإخراج الزفير من ميل الجذع أماما.
- إخبار الطلاب أن هناك خبرة أخرى مشابهة لخبرة هذا الدرس وهي عمل الميزان الجانبي من الثبات.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

النشاط المنزلي

• مراجعة تطبيق الميزان الأمامي من الثبات من خلال متابعة عرض الدرس الموجود في الفيديو من خلال الرابط المرفق.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

تقويم نواتج التعلم:

أ/ التقويم المهاري:

مؤشـــــــر الأداء	مستوى التقدير			
	١	٢	٣	٤
من وضع الوقوف واستقامة الجذع يتم رفع اليدين جانبا. ميل الجسم للأمام مع رفع الرأس أماما عاليا.				
استمرار ميل الجسم للأمام إلى أن يصل إلى الوضع الأفقي تقريبا موازيا للأرض مع تقوس منطقة أسفل الظهر قليلا.				
النظر متجها للأمام وعاليا مع رفع الرأس لأعلى، وانثناء الرقبة للخلف قليلا				
الرأس وقدم الرجل المرفوعة على مستوى واحد تقريبا.				
رجل الارتكاز ممتدة كاملا، و القدم بكاملها ملامسة للأرض.				

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

حقق الهدف = ١

يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف = ٢

يحتاج وقتًا لتحقيق الهدف = ٣

لم يحقق الهدف = ٤

متوسط درجة الأداء مجموع التقديرات /

ب/ التقويم المعرفي:

س/ اذكر مواصفات الأداء الصحيح للميزان الأمامي؟

ج/ التقويم الانفعالي:

مؤشـــــــر الأداء	مستوى التقدير	
	تحقق	لم يتحقق
الإقدام والثقة بالنفس قبيل الأداء.		
اعتزازه بقدراته ورضاه عن أدائه فور الانتهاء.		

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

الوحدة الرابعة

عدد الحصص ٦

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

نواتج التعلّم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر الاتزان أحد مكونات اللياقة الحركية.

٢. يقفزا قفزات سليمة متجاوزيْنِ ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وآمنة باستخدام:

- الجسم كلّه.
- اليدين والرجلين.

٣. يتمكنا من تطبيق القوس المعكوس نصفاً على الحائط.

٤. يمررا الكرة بطريقة صحيحة بيد واحدة.

٥. يستخدما الأدوات والأجهزة برفق أثناء ممارسة النشاط البدني.

٦. يتعزز لديهما إبراز القدرات الفردية أثناء النشاط البدني.

مواصفات نواتج التعلّم:

١ - ممارسة نشاط بدني ينمّي عنصر الاتزان بوصفه أحد عناصر اللياقة الحركية :

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية وتقدّم في هذه الوحدة نشاطاته بما يسهم في تطوير عنصر الاتزان من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج الأخرى المستهدف تحقيقها.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

٢- القفز الصحيح:

القفز مهارة من المهارات الحركية الأساسية الانتقالية ويعتبر أحد أنماط الوثب إلا أن هناك اتفاقا على تصنيفه مهارة مستقلة لزيادة درجة صعوبته عن أنماط الوثب الأخرى . ويأخذ القفز شكلين من أشكال الأداء:

- القفز باستخدام أداة مساعدة كقاعدة ارتكاز للطالب أثناء أدائه القفز.

ويتم الشكل الأول باستخدام أداة مثل الكرة المطاطية الكبيرة ذات المقبضين فيقبض الطالب على مقبضي الكرة بيديه وهي أمامه على الأرض، ويرتكز عليها ليقفز إلى الأمام. ثم يحرّك الكرة للأمام قليلا ويعاود الارتكاز عليها مرة ثانية وهكذا.

- القفز لاجتياز أشياء مستقرة على الأرض وذات ارتفاعات مختلفة.

٣- تقوس الجسم الصحيح على الحائط:

انحناء الجسم يتم بثني الجذع للأمام بينما يتم التقوس بانحناء الجسم إلى الخلف ويسمى التقوس ، وتتم الحركة من الظهر ،، يبدأ تقوس الجسم من وضع الاستلقاء على الظهر و الذراعان مثنيتان و الكفان على الحائط بجانب الرأس وتشير الأصابع إلى اتجاه الارض،، وتكون الركبتان مثنيتين و القدمان مستندتين بالكامل على الأرض ، تتم حركة التقوس من هذا الوضع بالارتكاز على القدمين وكفي اليدين و رفع المقعدة و الجذع و الرأس للأمام بعيدا عن الحائط،، مع مد الذراعين و الركبتين في حركة تدريجية مستمرة حتى يصل الجسم لوضع التقوس الكامل،، يتم الثبات في هذا الوضع لعدد الثواني تتراوح من ٥ إلى ٢٠ ثانية.

- قف على بعد ٣٠- ٥٠سم عن الحائط، يحدد ذلك سهولة أداء التقوس لك.
- المسافة بين قدميك أوسع من المسافة بين كتفيك.
- ارفع ذراعيك بمحاذاة أذنيك.
- اثني ظهرك ببطء ونظرك باتجاه الحائط خلفك.
- لامس الحائط بكفيك، مع تقديم القدمين خطوة للأمام.
- النزول بالكفين لأسفل مع تقدم القدمين لمستوى التقوس النصفي.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

٤- تمرير الكرة بيد واحدة:

- تؤدى المهارة من وضع الوقوف والاتجاه أماماً مسكًا الكرة باليد لممررة بعد تأمين توصيلها باليد الحرة للجانب المراد التمرير منه، وتظل اليد مرتخية وممتدة.
- أرجحة اليد الرامية خلفاً بارتخاء ثم للأمام بسرعة حركة البندول.
- دفع الكرة وتوجيهها بالرسغ نحو الاتجاه المقصود.
- يفضل وضع القدم اليسرى أماماً عند التمرير باليد اليمنى.

٥-استخدام الأدوات والأجهزة برفق أثناء ممارسة النشاط البدني.

لكل رياضة أدواتها وأجهزتها، وتشمل الأدوات كل ما يُستخدم للعب أو التدرب أو ممارسة النشاط الرياضي، وتستخدم معدات التدريب والرياضة لجعل ممارسة الرياضة ممكنة، وأن يكون استخدامها فقط لما صنعت له، ومن الجيّد العلّم بأنه وبتغير قواعد اللعب في رياضة ما، أو عند إنشاء رياضة جديدة فإن هناك أدوات وأجهزة جديدة سوف تظهر تبعاً لذلك.

٦-إبراز القدرات الفردية أثناء النشاط البدني

القدرات الفردية تختلف من شخص لآخر، ويمتلك كل طالب أو طالبة قدرات فردية يتميّز بها عن بقية أقرانه، لذا يجب أن يعمل الطالب أو الطالبة على إبراز القدرات الفردية التي يمتلكها أثناء ممارسة النشاط الرياضي مما يؤدي إلى أداء المهارة بشكل جيّد.

أساليب التعليم:

يمكن للمعلّم والمعلّمة تطبيق أساليب التعليم المباشرة وغير المباشرة في التعليم التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعدهما في ترجمة المهام المطلوب أداؤها منهما لتصبح جزءًا من سلوكهما.

الوسائل التعليمية:

جهاز تخزين بيانات أو أقراص مدمجة تحتوي على مقاطع فيديو لأداء المهارات المتعلّمة الواردة في هذه الوحدة.

النشاطات:

يؤدي الطالب والطالبة المهارات الحركية الأساسية بشكل فردي لتنمية الإحساس الحركي، عن طريق تطبيق المهارات الحركية الأساسية التالية:

- المهارات الحركية الأساسية الانتقالية المتمثلة في:
- تطبيق آلية القفز الصحيح، عن طريق وضع وحركة (الجسم، الرجلين، اليدين).
- المهارات الحركية الأساسية غير الانتقالية، والمتمثلة في:
- تطبيق القوس المعكوس نصفاً على الحائط أو مع الزميل.
- المهارات الحركية الأساسية للتعامل والتحكم، والمتمثلة في:
- تمرير الكرة بيد واحدة.
- يتم اكتساب المهارات الحركية الأساسية عن طريق الآتي:
  - المحاولة والخطأ.
  - مشاهدة أداء نماذج حيّة.
  - رسوم وصور توضيحية.
  - الاستمرار في الممارسة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

- يمارس الطالب والطالبة أداء المهارات الحركية الأساسية لرفع معدل اللياقة الحركية وخاصة الاتزان.
- تثبيت المهارات الحركية الأساسية عن طريق ممارستها في مسابقات وألعاب صغيرة تتجلى فيها براعة الطالب والطالبة، مع تجنب المشاركة في منافسات قوية.
- يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة، واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلّقة بهما.

أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.

✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعده.

✓ اختبارات قياس مستوى عنصر الاتزان كأحد عناصر اللياقة الحركية.

✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة لتعرف الأداء الصحيح وتسلسل مراحله .

الروابط التعليمية:

القفز الصحيح	https://youtu.be/GfLVGk-CTrY
القوس المعكوس	https://youtu.be/eellHnt2mzE
القوس المعكوس	https://www.youtube.com/watch?v=iHuBCtIhz8o
تمرير الكرة بيد واحدة	https://www.youtube.com/watch?v=xtDrSg60NMg

درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

الوحدة التعليمية	الرابعة	الخبرة التعليمية	التمرير الصحيح للكرة بيد واحدة
الصف الدراسي	الثاني ابتدائي	عدد الحصص	١-٢
استراتيجية التعليم	تعلم باللعب	أسلوب التدريس	الأمر
الأدوات المستخدمة	صافرة - أطواق - كرات صغيرة.		

نواتج التعلم:

نتيجة لتعلّم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن يطوروا قدراتهما على الآتي:

١. التمرير الصحيح للكرة بيد واحدة. **المهاري (بدني)**

٢. معرفة مواصفات الأداء الصحيح لتمرير الكرة بيد واحدة. **المعرفي**

٣. يتعزز لديه إبراز قدراته الفردية أثناء أدائه المهارات الحركية. **الانفعالي (شخصي)**

الاجراءات التدريسية:

أنشطة التعلّم:

- التمرير الصحيح للكرة بيد واحدة وفق النموذج وتوجيهات المعلّم.
- تطبيقات للتمرير بيد واحدة من خلال ألعاب مختارة تعتمد على العمل الجماعي في مجموعات صغيرة.
- تمرير الكرة بيد واحدة من خلال أطواق معلّقة.

أنشطة المعلّم والمعلّمة:

- شرح مواصفات نواتج التعلّم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلّم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب فرصة مناسبة لتجريب أداء نواتج التعلّم.
- ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب وجذب انتباههم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

أنشطة الطالب والطالبة:

- لعبة صغيرة:

الإحماء: يقسم الطلاب/ الطالبات إلى مجموعتين، كل مجموعة تحاول تمرير الكرة فيما بينها عشر تمريرات بينما تحاول المجموعة الأخرى قطع الكرة والفريق الذي يستطيع أن يمرر عشر تمريرات متواصلة يعتبر فائز.

يطبق الطالب مهارة تمرير الكرة بيد واحدة كما يلي:

- يمرر الطالب الكرة بيد ويلقفها باليدين في الفراغ الشخصي.
- يمرر الطالب الكرة بيد واحدة ويلقفها في مستويات مختلفة (عال. متوسط. منخفض)
- يمرر الطالب الكرة بيد واحدة ويلقفها بالتبادل مع الزميل.

ملاحظات الأداء:

- من وضع الوقوف أماماً وأحد القدمين متقدمة عن الأخرى قليلاً واليدان عالياً واليد المررة ممسكة بالكرة.
- تحريك اليد الرامية وهي ممسكة بالكرة للخلف قليلاً تمهيداً لتمريرها.
- تحريك اليد الرامية وهي ممسكة بالكرة للأمام بقوة وبسرعة لتدفع الكرة للأمام.
- تترك اليد الكرة في نهاية حركتها للأمام مع متابعة حركة الكرة للأمام وتحريك القدم الخلفية للأمام.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- يمرر الطالب الكرة بيد واحدة داخل أطواق معلّقة للتدريب على الدقة في الرمي.

النشاط الختامي:

- تمرينات إطالة ثابتة/ تهدئة واسترخاء.
- مناقشة الطلاب حول الألعاب التي تعتمد على تمرير الكرة باليد.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

النشاط المنزلي

- مراجعة تطبيق تمرير الكرة بيد واحدة من خلال متابعة عرض الدرس الموجود في الفيديو من خلال الرابط المرفق (التعلّم عن بعد).

تقويم نواتج التعلم:

أ/ التقويم المهاري:

مؤشـــــــر الأداء	مستوى التقدير			
	١	٢	٣	٤
وضع الوقوف أماماً أحد القدمين متقدمة عن الأخرى قليلاً واليدان عالياً واليد المررة ممسكة بالكرة.				
تحريك اليد الرامية وهي ممسكة بالكرة للخلف قليلاً تمهيداً لتمريرها.				
تحريك اليد الرامية وهي ممسكة بالكرة للأمام بقوة وبسرعة لتدفع الكرة للأمام.				
ترك اليد الكرة في نهاية حركتها للأمام مع متابعتها لحركة الكرة للأمام وتحريك القدم الخلفية للأمام.				

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

حقق الهدف = ١

يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف = ٢

يحتاج وقتًا لتحقيق الهدف = ٣

لم يحقق الهدف = ٤

متوسط درجة الأداء مجموع التقديرات / ٤

ب/ التقويم المعرفي:

س/ اذكر لعبة تعتمد على رمي الكرة بيد واحدة؟

جـ/ التقويم الانفعالي:

مؤشـــــــر الأداء	مستوى التقدير	
	تحقق	لم يتحقق
الإقدام والثقة بالنفس قبيل الأداء.		
الشعور بالحماس عند رمي الكرة.		
اعتزازه بقدراته ورضاه عن أدائه فور الانتهاء.		

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

الوحدة الخامسة

عدد الحصص ٦

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

نواتج التعلّم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر التوافق باعتباره أحد مكونات اللياقة الحركية.

٢. يقفزا قفزات سليمة متجاوزَينِ ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وآمنة باستخدام:

- الرجلين ويد واحدة.
- اليدين ورجل واحدة.

٣. يرفعا أثقالا مناسبة لقدراتهما بطريقة آمنة وصحيحة.

٤. يركلا كرة متحركة بالقدم.

٥. يتعاملا مع زملائهما برفق أثناء ممارسة النشاط البدني.

٦. يقدرا قيمة الأمانة أثناء ممارسة النشاط البدني.

٧. يدركا ضرر رفع الأثقال الكبيرة عليهما في أثناء ممارسة النشاط البدني.

مواصفات نواتج التعلّم:

١- ممارسة نشاط بدني ينمّي عنصر الرشاقة أحد عناصر اللياقة الحركية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية وتُقدّم في هذه الوحدة نشاطاته بما يسهم في تطوير عنصر الرشاقة من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج الأخرى المستهدف تحقيقها.

٢- يقفز قفزات سليمة متجاوزا ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وآمنة:

القفز مهارة من المهارات الحركية الأساسية الانتقالية ويعتبر أحد أنماط الوثب إلا أن هناك اتفاقا على تصنيفه مهارة مستقلة لزيادة درجة صعوبته عن أنماط الوثب الأخرى، ويأخذ القفز شكلين من أشكال الأداء:

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

- القفز باستخدام أداة مساعدة كقاعدة ارتكاز للطالب أثناء أدائه القفز:

يتم هذ النوع باستخدام أداة مثل الكرة المطاطية الكبيرة ذات المقبضين فيقبض الطالب على مقبضي الكرة بيديه وهي أمامه على الأرض، ويرتكز عليها ليقفز إلى الأمام، ثم يحرّك الكرة للأمام قليلا ويعاود الارتكاز عليها مرة ثانية وهكذا.

- القفز لاجتياز أشياء مستقرة على الأرض وذات ارتفاعات مختلفة:

يتم هذا النوع باجتياز أشياء متدرجة في الارتفاع، مثل حاجز موضوع على الأرض.

٣- الرفع الصحيح للأثقال:

تحتاج بعض مواقف الحياة إلى رفع الأشياء. وتتوقف طريقة رفع الشيء على حجمه وشكله. حيث تتم بمواجهة الطالب للشيء الذي يريد رفعه. يقف الطالب في الوضع أماما بحيث تكون قدم متقدمة على الأخرى لزيادة مساحة قاعدة الارتكاز، ويكون الشيء المراد رفعه واقعا في منتصف جسم الطالب، ويراعى عند رفع الشيء بذراع واحدة أن تكون الذراع الأخرى مفرودة مع رفعها قليلا للمحافظة على توازن الجسم. كما يجب مراعاة النواحي التالية عند رفع الأشياء:

- الاحتفاظ بالقدمين مسطحتين على الارض باتساع الكتفين.
- الاحتفاظ بالظهر مستقيما.
- ثني الركبتين للوصول للشيء المراد رفعه والقبض عليه.
- مد الركبتين لأعلى مع رفع الشيء من على الارض.
- تجنب لف الجسم أثناء رفع أشياء ثقيلة.

٤- ركل الكرة المتحركة بالقدم:

- لا تبتعد الكرة عن القدم أو تلمسها مع كل خطوة.
- عند هجوم المنافس لاستخلاص الكرة يقوم الطالب بركل الكرة بالرجل الأخرى مع ملاحظة أن يضع الطالب جسمه بين الكرة والمنافس والنظر للإمام.
- عند الجري بالكرة أماما يستحسن ركل الكرة بالقدمين بالتبادل بوجه القدم الداخلي أو الخارجي.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

٥- التعامل مع الزميل برفق أثناء ممارسة النشاط البدني:

يقضي الطالب والطالبة الكثير من وقتهما مع زملائهما في المدرسة، وغالباً ما يكون أكثر مما قد يقضيانه مع أسرتهما وأصدقائهما، وقد ينتج عن ذلك بناء علاقاتٍ مع زملائهما، وحتى تكون عملية التواصل بين الطالب وزملائه إيجابيةً وسلسة، يجب اتّباع آدابٍ خاصة في التعامل معهم، والالتزام بالقوانين والقواعد الخاصة بالمدرسة. الاحترام المتبادل بين الزملاء من الأساسيات التي يجب توافرها لخلق بيئة تعليمية صحية، فهو يعمل على تنمية وتعزيز روح الفريق، كما ينتج عنه زيادة في الكفاءة والإنتاجية لديهم، والاحترام يجب أن يكون لجميع الزملاء بدون أيّ استثناء.

٦- تقدير قيمة الأمانة أثناء ممارسة النشاط البدني:

يُقصد بها الصدق والإخلاص في فعل الشيء، والوفاء بالعهد، والثبات عليه، وتشمل الأمانة في الإسلام جميع ما نصّ عليه الدين الإسلامي وما شرعه من أوامرٍ وتشريعاتٍ؛ كالصلاة والصيام والزكاة، وتشمل الأمانة أيضاً حفظ الأسرار وكتمانها، كما يُقصد بالأمانة ما يثبت في نفس الإنسان من أخلاقٍ كريمة تمنعه من أخذ ما لا حقّ له فيه أو التعدّي عليه، ويشمل مصطلح الأمانة ثلاثة فروعٍ هي: الأول: عفاف الأمين عما ليس له ولا حقّ له فيه، والثاني: أداء الأمين كلّ ما يجب عليه من حقوقٍ لغيره، والثالث: حرص الأمين على كتمان وحفظ كل ما اؤتمن عليه، مع ضرورة استشعار أهمية الأمر وعدم التساهل فيه.

وجميع ما ذكر من الأهمية بمكان ليكون واضحا أثناء المشاركة في أية نشاط من الأنشطة البدنية الممارسة داخل المدرسة وخارجها.

٧- إدراك ضرر رفع الأثقال الكبيرة أثناء ممارسة النشاط البدني:

يؤدي حمل أوزان ثقيلة دون جاهزية الجسم لحمل هذه الأوزان إلى أضرار عديدة، تشمل:

- تمزق الأربطة والأوتار، ووضع حمل زائد على مفاصل وأنسجة الجسم بشكل عام.
- ضرر على العظام والعمود الفقري.
- انزلاق في أحد غضاريف الفقرات أو حتى حدوث فتق.
- تمزق في الشرايين الرئيسية في القلب ما قد يؤدي للموت.

أساليب التعليم:

يمكن للمعلّم والمعلّمة تطبيق أساليب التعليم المباشرة وغير المباشرة في التعليم التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعدهما في ترجمة المهام المطلوب أداؤها منهما لتصبح جزءًا من سلوكهما.

الوسائل التعليمية:

جهاز تخزين بيانات أو أقراص مدمجة تحتوي على مقاطع فيديو لأداء المهارات المتعلّمة الواردة في هذه الوحدة.

النشاطات:

يؤدي الطالب والطالبة المهارات الحركية الأساسية بشكل فردي لتنمية الإحساس الحركي، عن طريق تطبيق المهارات الحركية الأساسية التالية:

المهارات الحركية الأساسية الانتقالية المتمثلة في:

- تطبيق آلية القفز الصحيح، عن طريق وضع وحركة (الجسم، الرجلين، اليدين).

المهارات الحركية الأساسية غير الانتقالية، والمتمثلة في:

- آلية الرفع الصحيح من حيث وضع وحركة (الرجلين، الجذع، اليدين).

المهارات الحركية الأساسية للتعامل والتحكم، والمتمثلة في:

- ركل الكرة المتدحرجة والقادمة من الأمام، من الجانب.

يتم اكتساب المهارات الحركية الأساسية عن طريق الآتي:

- المحاولة والخطأ.
- مشاهدة أداء نماذج حيّة.
- رسوم وصور توضيحية.
- الاستمرار في الممارسة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

- يمارس الطالب والطالبة أداء المهارات الحركية الأساسية لرفع معدل اللياقة الحركية وخاصة التوافق.
- تثبيت المهارات الحركية الأساسية عن طريق ممارستها في مسابقات وألعاب صغيرة تتجلى فيها براعة الطالب والطالبة، مع تجنب المشاركة في منافسات قوية.
- يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلّقة بهما.

أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.

✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعده.

✓ اختبارات قياس مستوى عنصر التوافق كأحد عناصر اللياقة الحركية.

✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة لتعرف الأداء الصحيح وتسلسل مراحله .

الروابط التعليمية:

القفزات من ارتفاعات مختلفة	https://youtu.be/GfLVGk-CTrY
رفع الأثقال	https://youtu.be/nNrnO2vtbqo
ركل الكرة المتحركة	https://www.youtube.com/watch?v=aYuK0ESm_kk

درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

الوحدة التعليمية	الخامسة	الخبرة التعليمية	الركل الصحيح للكرة المتحركة بالقدم
الصف الدراسي	الثاني ابتدائي	عدد الحصص	حصة واحدة
استراتيجية التعليم	الاكتشاف الموجّه	أسلوب التدريس	التدريبي
الأدوات المستخدمة	صافرة - أقماع - اطواق - كرات مختلفة الأحجام.		

نواتج التعلم:

نتيجة لتعلّم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن يطوروا قدراتهما على الآتي:

١- الركل الصحيح للكرة المتحركة بالقدم. **المهاري**

٢- معرفة مواصفات الأداء الصحيح لركل الكرة المتحركة بالقدم. **المعرفي**

٣- تعزيز إبراز القدرات الفردية. **الانفعالي**

الاجراءات التدريسية:

أنشطة التعلّم:

- ألعاب صغيرة في ركل الكرة المتحركة بالقدم.
- ركل كرة تنس أرضي صغيرة متدحرجة.
- ركل كرة بلاستيكية خفيفة ساقطة من أعلى.
- ركل كرة قدم (قليلة الامتلاء بالهواء) متدحرجة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

أنشطة المعلّم والمعلّمة:

- شرح مواصفات نواتج التعلّم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلّم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب فرصة مناسبة لتجريب أداء نواتج التعلّم.
- ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب وجذب انتباههم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

أنشطة الطالب والطالبة:

- لعبة صغيرة:

الإحماء: الجري حول الملعب وترسم داخل الملعب دوائر. وعند الإشارة يحاول كل طالب وطالبة سرعة الحصول على مكان داخل الدائرة. والذي لا يتمكن من الحصول على مكان له في الدائرة تخصم منه نقطة .... وهكذا مع تحديد عدد الطلاب والطالبات الذين يشغلون الدائرة.

- يقسم الفصل إلى مجموعات كل قاطرتين متقابلتين. يقوم أول القاطرة بركل الكرة للزميل المقابل بطريقة صحيحة.
- يركل الطالب الكرة المرتدة إليه من الحائط بصورة مستمرة.
- يركل الطالب الكرة الساقطة عليه من أعلى بعد رميها باليد للأعلى بالطريقة الصحيحة.

ملاحظات الأداء:

التأكد من توفر الأداء الفني كما يلي:

- يكون الارتكاز على القدم الأمامية مع انثنائها قليلا وتكون القدم الراكلة في الخلف مثنية قليلا ومرتخية.
- تبدأ حركة القدم الراكلة من مفصل الفخذ من الخلف للأمام لمقابلة الكرة.
- تأرجح القدم الراكلة للأمام أثناء حركة الركل.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- ركل الكرة للزميل مع زيادة المسافة بينهما.

النشاط الختامي:

- تمرينات اطالة ثابتة/ تهدئة واسترخاء.
- مناقشة الطلاب حول الألعاب التي تعتمد على ركل الكرة بالقدم.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

النشاط المنزلي

- مراجعة تطبيق مهارة ركل الكرة المتحركة بالقدم من خلال متابعة عرض الدرس الموجود في الفيديو من خلال الرابط المرفق (التعلّم عن بعد).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

تقويم نواتج التعلم:

أ/ التقويم المهاري

مؤشــــــــر الأداء	مستوى التقدير			
	١	٢	٣	٤
يكون الارتكاز على القدم الأمامية مع انثنائها قليلا وتكون القدم الراكلة في الخلف مثنية قليلا ومرتخية.				
تبدأ حركة القدم الراكلة من مفصل الفخذ من الخلف للأمام لمقابلة الكرة.				
تأرجح القدم الراكلة للأمام أثناء حركة الركل.				

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

- حقق الهدف = ١
- يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف = ٢
- يحتاج وقتًا لتحقيق الهدف = ٣
- لم يحقق الهدف = ٤
- متوسط درجة الأداء مجموع التقديرات /٤

ب/ التقويم المعرفي:

س/ عدد مواصفات الأداء الصحيح لركل الكرة بالقدم؟

جـ/ التقويم الانفعالي:

مؤشــــــــر الأداء	مستوى التقدير	
	تحقق	لم يتحقق
الإقدام والثقة بالنفس قبيل الأداء		
الشعور بالحماس عند ركل الكرة		

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

الوحدة السادسة

عدد الحصص ٦

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

نواتج التعلّم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر الرشاقة أحد مكونات اللياقة الحركية.

٢.الهبوط الصحيح على قدم واحدة.

٣. يؤديا الدوران حول المحور العرضي للجسم.

٤. يثبّتا كرة القدم بطريقة صحيحة بوجه القدم.

٥. يتعزز لديهما إبراز قدراتهما الفردية أثناء النشاط البدني.

٦. يبديا استعداداً لإشراك الزميل أو الزميلة معهما في استخدام الأدوات المخصصة لهما أثناء ممارسة النشاط البدني.

مواصفات الأداء لنواتج التعلّم:

١- ممارسة نشاط بدني ينمّي عنصر الرشاقة أحد عناصر اللياقة الحركية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية وتقدّم في هذه الوحدة نشاطاته بما يسهم في تطوير عنصر الرشاقة من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج الأخرى المستهدف تحقيقها.

٢- الهبوط الصحيح على قدم واحدة:

يتم الهبوط من ارتفاعات منخفضة على الأرض باستخدام إحدى القدمين تتبعها الأخرى، حيث يعد الهبوط بقدم واحدة أحد المهارات الحركية الأساسية. وفيه يهبط الجسم للأسفل على الأرض بقدم واحدة من فوق شيء مرتفع قليلا عن مستوى الأرض لمسافة تتراوح بين ٣٠.٢٠ سم، حيث ينتقل الجسم للأسفل وللإمام. ويهبط على الأرض بإحدى القدمين ثم تتبعها الأخرى بنفس الطريقة. وتشتمل مواصفات الأداء الصحيح لمهارة الهبوط للأسفل على ما يلي:

- وضع الوقوف على شيء مرتفع عن الأرض، وتكون القدمان بجانب بعضهما ومتجهتان للأمام.
- يميل الجذع قليلا للأمام مع تحريك إحدى القدمين للأمام وللأسفل حتى تلامس الأرض.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

- تتبعها القدم الأخرى بالحركة للأمام وللأسفل حتى تلامس الأرض بجانب القدم الأولى.
- ترتفع اليدان للجانب قليلا للمساعدة على حفظ توازن الجسم.
- يحافظ على النظر للأمام وللأسفل في اتجاه موضع الهبوط.
- يستقيم الجذع لأعلى بعد الهبوط وتكون اليدان بجانب الجسم.

٣- الدوران حول المحور العرضي للجسم:

الدوران هو حركة يتم فيها تدوير الجسم حول محوره العرضي، الذي يمثل خط وسط الجسم، ويمكن أداء حركة دوران الجسم حول محوره العرضي من أوضاع ابتدائية مختلفة، مثل التعلّق، والجلوس على أربع، وبالإمكان كذلك عمل ربع أو نصف أو ثلاث أرباع أو دورة كاملة من الثبات أو الحركة حول المحور العرضي للجسم.

- لأداء حركة دوران الجسم يحدث تحدب في العمود الفقري، والرقبة، والأكتاف، والجذع، والحوض.
- تبدأ بوضع اليدين على الأرض.
- تستخدم غالبية حركات الدوران في المهارات الحركية لرياضة الجمباز.

٤- يثبتا كرة القدم بطريقة صحيحة بوجه القدم:

تثبيت الكرة والسيطرة عليها بالقدم أو بأجزاء مختلفة من الرجل هي نمط حركي يؤدي لإيقاف حركة كرة قادمة في اتجاه الطالب. ومن أشكاله تثبيت الكرة بوجه القدم، والذي يتم وفقا لما يلي:

- يشير قدم الرجل الثابتة إلى الاتجاه القادم منه الكرة مع ثني مفصل القدم قليلا.
- ثني مفصل ركبة الرجل التي ستلامس الكرة في الوقت الذي يشير فيه مشط القدم إلى الأسفل بحيث تكون القدم مائلة بين الاتجاه الأسفل والأعلى وتوضع على الكرة وعلى مسافة تستقر فيها الكرة بين القدم والارض.
- بمجرد لمس الكرة للقدم يثنى مفصل الركبة للتحكم في الكرة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

٥- إبراز القدرات الفردية أثناء النشاط البدني:

القدرات الفردية تختلف من شخص لآخر، ويمتلك كل طالب أو طالبة قدرات فردية يتميّز بها عن بقية أقرانه، لذا يجب أن يعمل الطالب أو الطالبة على إبراز القدرات الفردية التي يمتلكها أثناء ممارسة النشاط الرياضي مما يؤدي إلى أداء المهارة بشكل جيّد.

٦- إشراك الزميل في استخدام الأدوات المخصصة لهما أثناء ممارسة النشاط البدني:

لكل رياضة أدواتها وأجهزتها، وهناك رياضات ومسابقات تتطلب توفر أدوات أو أجهزة مخصصة لكل طالب أو طالبة عند التدرب أو ممارسة النشاط الرياضي، وتستخدم معدات التدريب والرياضة لجعل ممارسة الرياضة ممكنة، وينبغي على الطالب أو الطالبة مشاركة زملائهما في استخدام الأدوات أو الأجهزة الخاصة بهما عند عدم توفر العدد الكافي للجميع.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

أساليب التعليم:

يمكن للمعلّم والمعلّمة تطبيق أساليب التعليم المباشرة وغير المباشرة في التعليم التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعدهما في ترجمة المهام المطلوب أداؤها منهما لتصبح جزءًا من سلوكهما.

الوسائل التعليمية:

جهاز تخزين بيانات أو أقراص مدمجة تحتوي على مقاطع فيديو لأداء المهارات المتعلّمة الواردة في هذه الوحدة.

النشاطات:

يؤدي الطالب والطالبة المهارات الحركية الأساسية بشكل فردي لتنمية الإحساس الحركي، عن طريق تطبيق المهارات الحركية الأساسية التالية:

المهارات الحركية الأساسية الانتقالية، المتمثلة في:

- تطبيق آلية الهبوط الصحيح عن طريق وضع وحركة (الرجلين، اليدين).
- تطبيق الدوران حول المحور العرضي للجسم، عن طريق أداء الدحرجات على الأرض أو الشقلبات على اليدين.

المهارات الحركية الأساسية للتعامل و التحكم، والمتمثلة في:

- تثبيت الكرة بطريقة صحيحة بوجه القدم.

يتم اكتساب المهارات الحركية الأساسية عن طريق الآتي:

- المحاولة والخطأ.
- مشاهدة أداء نماذج حيّة.
- رسوم وصور توضيحية.
- الاستمرار في الممارسة.

- يمارس الطالب والطالبة أداء المهارات الحركية الأساسية لرفع معدل اللياقة الحركية ولاسيما الرشاقة.
- تثبيت المهارات الحركية الأساسية عن طريق ممارستها في مسابقات وألعاب صغيرة تتجلى فيها براعة الطالب/ـة، مع تجنب المشاركة في منافسات قوية.
- يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار أي مواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلّقة بهما.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعده.
- ✓ اختبارات قياس مستوى عنصر الرشاقة كأحد عناصر اللياقة الحركية.
- ✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة لتعرف الأداء الصحيح وتسلسل مراحله .

الروابط التعليمية:

الهبوط بقدم واحدة	https://www.youtube.com/watch?v=PyddaN5-yK4
مهارة الهبوط الصحيح بالقدمين	https://www.youtube.com/watch?v=BqPgIprGQII
الدوران حول المحور العرضي للجسم	https://www.youtube.com/watch?v=fx8Y2-I6OOQ
تثبيت الكرة بالقدم	https://youtu.be/Hz5gS6IawNg

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

الوحدة التعليمية	السادسة	**الخبرة التعليمية**	الرشاقة
الصف الدراسي	الثاني ابتدائي	**عدد الحصص**	حصة واحدة
استراتيجية التعليم	الاكتشاف الموجّه	**أسلوب التدريس**	التدريبي
الأدوات المستخدمة	صافرة - أقماع - أطواق - مقاعد سويدية.		

نواتج التعلم:

نتيجة لتعلّم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن يطورا قدراتهما على الآتي:

١. الهبوط من ارتفاعات مختلفة بطريقة آمنة باستخدام اليدين والرجلين. **المهاري**

٢. الوعي بالبيئة المحيطة أثناء ممارسة النشاط البدني. **المعرفي**

٣. تنمية سمة التنافس المحمود في أثناء ممارسة النشاط البدني. **الانفعالي**

الاجراءات التدريسية:

أنشطة التعلّم:

- الهبوط من ارتفاع منخفض بطريقة آمنة باستخدام اليدين والرجلين.
- تقسيم الطلاب إلى مجموعات متساوية كل مجموعة يوضع أمامها عدد ٤ مكعبات بين كل منها ٢م.
- عند سماع الإشارة التحرك بالمشي باتجاه المكعبات ثم بالجري الخفيف.
- القفز فوق المكعب ١ ثم الهبوط وفق الأداء الصحيح، ثم التالي وهكذا حتى النهاية والعودة في مؤخرة مجموعته.
- يستمر الأداء حتى اكتمال جميع أفراد كل مجموعة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

- إعطاء الطلاب فترة زمنيه لأداء الوثب فوق مكعب للأمام، ويشجع الطلاب ويلاحظ أداءهم ويوجههم.
- التأكيد على الطلاب أن الحركات التي قاموا بها باستخدام الرجلين والساقين والقدمين واليدين في الوثب للأمام أو لأعلى هي التي أنتجت القوة من خلال العمل العضلي.

أنشطة المعلّم والمعلّمة:

- شرح مواصفات نواتج التعلّم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلّم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب فرصة مناسبة لتجريب أداء نواتج التعلّم.
- ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب وجذب انتباههم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

أنشطة الطالب والطالبة:

- لعبة صغيرة:

في الإحماء: يقوم الطالب بدور (اللامس) ويحاول جميع الطلاب الهرب منه، عندما ينجح في لمس أحدهم يقوم هذا الأخير بدور (اللامس) ... وهكذا.

- يراعي عدم مغادرة حدود الملعب. ويمكن تحديد أكثر من (لامس).
- يتحرك الطالب في مجموعته التي وضعه المعلّم فيها عند سماع الإشارة بالمشي ثم بالجري الخفيف.
- يتحرك الطالب في مجموعته التي وضعه المعلّم فيها عند رؤية الإشارة بتغير سرعة التحرك من المشي الخفيف إلى الجري.
- يجري الطالب في الفراغ داخل ساحة النشاط مع تغيير الاتجاه بسرعة عند رؤية الإشارة من المعلّم والنداء على الاتجاه المطلوب.
- يجري الطالب في مجموعته جري متعرج بين الاقماع ويغيّر الاتجاه بسرعة.
- يثب الطالب للأمام في مجموعته في الفراغ وداخل الأطواق.
- يجري الطالب للأمام باتجاه المكعب رقم ١ للقفز فوق المكعب ثم الهبوط وفق مواصفات الأداء الصحيح.
- في مجموعته في الفراغ وداخل الأطواق.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

ملاحظات الأداء:

- يميل الجذع قليلا للأمام مع تحريك إحدى القدمين للأمام وللأسفل حتى تلامس الأرض.
- تتبعها القدم الأخرى بالحركة للأمام وللأسفل حتى تلامس الأرض بجانب القدم الأولى.
- ترتفع اليدان للجانب قليلا للمساعدة على حفظ توازن الجسم.
- يحافظ على النظر للأمام وللأسفل في اتجاه موضع الهبوط.
- يستقيم الجذع لأعلى بعد الهبوط وتكون اليدان بجانب الجسم.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

عمل مسابقة مصغرة بين الطلبة في الهبوط من ارتفاع منخفض بطريقة آمنة باستخدام اليدين والرجلين.

النشاط الختامي:

- تمرينات إطالة ثابتة/ تهدئة واسترخاء.
- مناقشة الطلاب حول الهبوط من مرتفعات مختلفة مرتفعة في الألعاب ومواقف الحياة المختلفة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

النشاط المنزلي

• مراجعة تطبيق أوضاع الرشاقة من خلال متابعة عرض الدرس الموجود في الفيديو في الرابط المرفق (التعلّم عن بعد).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

تقويم نواتج التعلم:

أ/ التقويم المهاري

مؤشـــــــــر الأداء	مستوى التقدير			
	١	٢	٣	٤
الهبوط من ارتفاع منخفض بطريقة صحيحة.				
الهبوط من ارتفاع اعلى بطريقة صحيحة.				

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

- حقق الهدف = ١
- يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف = ٢
- يحتاج وقتًا لتحقيق الهدف = ٣
- لم يحقق الهدف = ٤
- متوسط درجة الأداء مجموع التقديرات / ٤

ب/ التقويم المعرفي:

ما الألعاب التي تساعد على التدريب لتنمية عنصر الرشاقة؟

ج/ التقويم الانفعالي:

مؤشـــــــــر الأداء	مستوى التقدير	
	تحقق	لم يتحقق
الإقدام والثقة بالنفس قبيل الأداء.		
الشعور بالحماس عند أداء حركات الرشاقة.		

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

الوحدة السابعة

عدد الحصص ٦

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

نواتج التعلّم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر المرونة أحد مكونات اللياقة الحركية.

٢. يهبطا من ارتفاعات مختلفة بطريقة آمنة باستخدام اليدين والرجلين.

٣. يحملا أثقالا خفيفة بطريقة آمنة وسليمة.

٤. يثبتا كرة القدم بطريقة صحيحة بأسفل القدم.

٥. يظهرا استعداداً للتنافس المحمود مع زملائهما في أثناء ممارسة النشاط البدني.

٦. يتعزز لديهما إبراز قدراتهما الفردية في أثناء النشاط البدني.

مواصفات الأداء لنواتج التعلّم:

١- ممارسة نشاط بدني ينمّي عنصر المرونة أحد عناصر اللياقة الحركية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، وتُقدّم في هذه الوحدة نشاطاته بما يسهم في تطوير عنصر المرونة من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج الأخرى المستهدف تحقيقها.

٢- الهبوط الصحيح باستخدام اليدين والرجلين:

يهبط من ارتفاعات منخفضة على الأرض باستخدام إحدى القدمين تتبعها الأخرى، حيث يعد الهبوط بقدم واحدة إحدى المهارات الحركية الأساسية. وتشتمل مواصفات الأداء الصحيح لمهارة الهبوط للأسفل على ما يلي:

- وضع الوقوف على شيء مرتفع عن الأرض، وتكون القدمان بجانب بعضهما ومتجهتان للإمام.
- يميل الجذع قليلا للأمام مع تحريك إحدى القدمين للأمام وللأسفل حتى تلامس الأرض.
- تتبعها القدم الأخرى بالحركة للأمام وللأسفل حتى تلامس الأرض بجانب القدم الأولى.
- ترتفع اليدان للجانب قليلا للمساعدة في حفظ توازن الجسم.
- يحافظ على النظر للأمام وللأسفل في اتجاه موضع الهبوط.
- يستقيم الجذع لأعلى بعد الهبوط وتكون اليدان بجانب الجسم.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

٣- حمل الأثقال بطريقة صحيحة:

تحتاج بعض مواقف الحياة إلى رفع الأشياء. وتتوقف طريقة رفع الشيء على حجمه وشكله. حيث تتم بمواجهة الطالب للشيء الذي يريد رفعه. كما يجب مراعاة النواحي التالية عند رفع الأشياء:

- الاحتفاظ بالقدمين مسطحتين على الأرض باتساع الكتفين.
- الاحتفاظ بالظهر مستقيما.
- ثني الركبتين للوصول للشيء المراد رفعه والقبض عليه.
- مد الركبتين لأعلى مع رفع الشيء من على الأرض.
- تجنب لف الجسم في أثناء رفع أشياء ثقيلة.

٤- تثبيت كرة القدم بطريقة صحيحة بأسفل القدم:

- تشير قدم الرجل الثابتة إلى الاتجاه القادمة منه الكرة وتثنى قدم الرجل قليلاً.
- تثنى ركبة الرجل التي ستستقبل الكرة، ويشير مشط القدم إلى أعلى بحيث تكون هناك زاوية مائلة بين أسفل القدم والأرض وتوجد مسافة تستقر فيها الكرة بين القدم والأرض.
- بمجرد لمس الكرة للقدم تسحب الرجل قليلاً حتى لا ترتد الكرة وتستقر تحت الرجل.

٥- التنافس المحمود أثناء ممارسة النشاط البدني:

يعتبر النشاط البدني داخل المدرسة من المناهج الدراسية التي تهدف إلى تنمية مهارات الطلاب والطالبات. وذلك من خلال التدريب أو المنافسة بطريقة منظمة بين أفراد الفصل الواحد أو بين الصفوف الدراسية ويجب أن تتاح الفرصة للجميع للمشاركة. فالعلاقات التي تنشا بين الأفراد ما هي إلا تفاعلات اجتماعية تتم بطرائق وعمليات تتجلى في أنماط سلوكية متكررة من شأنها المحافظة على تماسك الجماعة ومن بين هذه العمليات نجد التعاون والتنافس من المكونات الأساسية للتفاعل الاجتماعي. ونظرا للتأثير الكبير الذي تلعبه حصص التربية البدنية والنشاط الرياضي الداخلي في مختلف الصفوف الدراسية ولمختلف المراحل التعليمية، يتضح تأثيرها على تفعيل عمليتي التعاون والتنافس المحمود بين الجميع.

٦- إبراز القدرات الفردية أثناء النشاط البدني:

القدرات الفردية تختلف من شخص لآخر، ويمتلك كل طالب أو طالبة قدرات فردية يتميّز بها عن بقية أقرانه، لذا يجب أن يعمل الطالب أو الطالبة على إبراز القدرات الفردية التي يمتلكها في أثناء ممارسة النشاط الرياضي مما يؤدي إلى أداء المهارة بشكل جيّد.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

أساليب التعليم:

يمكن للمعلّم والمعلّمة تطبيق أساليب التعليم المباشرة وغير المباشرة في التعليم التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعدهما في ترجمة المهام المطلوب أداؤها منهما لتصبح جزءًا من سلوكهما.

الوسائل التعليمية:

جهاز تخزين بيانات أو أقراص مدمجة تحتوي على مقاطع فيديو لأداء المهارات المتعلّمة الواردة في هذه الوحدة.

النشاطات:

يؤدي الطالب والطالبة المهارات الحركية الأساسية بشكل فردي لتنمية الإحساس الحركي، عن طريق تطبيق المهارات الحركية الأساسية التالية:

المهارات الحركية الأساسية الانتقالية، المتمثلة في:

- تطبيق آلية الهبوط الصحيح، عن طريق وضع وحركة (الرجلين، اليدين).

المهارات الحركية الأساسية غير الانتقالية، والمتمثلة في:

- آلية الرفع الصحيح من حيث وضع وحركة (الرجلين، الجذع، اليدين).

المهارات الحركية الأساسية للتعامل والتحكم، والمتمثلة في:

- تثبيت الكرة برجل واحدة.

يتم اكتساب المهارات الحركية الأساسية عن طريق الآتي:

- المحاولة والخطأ.
- مشاهدة أداء نماذج حيّة.
- رسوم وصور توضيحية.
- الاستمرار في الممارسة.

- يمارس الطالب والطالبة أداء المهارات الحركية الأساسية لرفع معدل اللياقة الحركية وخاصة المرونة.
- تثبيت المهارات الحركية الأساسية عن طريق ممارستها في مسابقات وألعاب صغيرة تتجلى فيها براعة الطالب والطالبة، مع تجنب المشاركة في منافسات قوية.
- يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار أي مواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلقة بهما.

أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعده.
- ✓ اختبارات قياس مستوى عنصر المرونة كأحد عناصر اللياقة الحركية.
- ✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة لتعرف الأداء الصحيح وتسلسل مراحله .

الروابط التعليمية:

الهبوط من ارتفاعات مختلفة	https://www.youtube.com/watch?v=BqPgIprGQII
حمل الأثقال الخفيفة.	https://www.youtube.com/watch?v=EFUEUMmg_bY
تثبيت الكرة بأسفل القدم.	https://youtu.be/Hz5gS6IawNg

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

وزارة التعـليم
Ministry of Education
2022 - 1444

درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

الوحدة التعليمية	السابعة	الخبرة التعليمية	يثبت الكرة بطريقة صحيحة
الصف الدراسي	الثاني ابتدائي	عدد الحصص	حصة واحدة
إستراتيجية التعلّم المطبقة	الاكتشاف الموجّه	أسلوب التدريس المتبع	التدريبي
الأدوات المستخدمة	صافرة - أقماع - كرات صغيرة.		

نواتج التعلم:

نتيجة لتعلّم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن يطوروا قدراتهما على الآتي:

١. تثبيت كرة القدم بطريقة صحيحة بأسفل القدم. **المهاري**

٢. تثبيت الكرة بأسفل القدم بطريقة صحيحة من مهارات السيطرة على الكرة التي تستخدم كثيرا. **المعرفي**

٣. تنمية سمة التنافس المحمود. **الانفعالي**

الاجراءات التدريسية:

أنشطة التعلّم:

- عمل نموذج لتثبيت الكرة بأكثر من جزء من الجسم.
- ألعاب مبسطة، يمارس فيها الطالب مهارة تثبيت الكرة بالقدم بطريقة صحيحة بأجزاء مختلفة من الجسم: بساق واحدة، أو بالساقين، أو بأسفل القدم.
- تشجيع الطلاب على عمل بعض الأنشطة ثم تُطرح بعض الأسئلة عليهم مثل: هل بإمكانك أن تثبت وتسيطر على كرة مرتفعة: قادمة نحوك؟ أو تبتعد عنك؟ أو تتحرك أمامك؟ أو تتحرك بجانبك؟
- هل بإمكانك أن تثبّت وتسيطر على كرة تتدحرج على الأرض: قادمة نحوك؟ أو تبتعد عنك؟ أو تتحرك أمامك؟ أو تتحرك بجانبك.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

أنشطة المعلّم والمعلّمة:

- شرح مواصفات نواتج التعلّم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلّم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب فرصة مناسبة لتجريب أداء نواتج التعلّم.
- ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب وجذب انتباههم.
- ترشيد اجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

أنشطة الطالب والطالبة:

- في الإحماء:

يقوم الطلاب بالمشي أو الجري أو الحجل حول ملعب صغير مع وضع الكرات أو بعض الأدوات التي تقل عن عدد الطلاب في أماكن متفرقة وعند سماع الصافرة يسرع كل طالب بالجري للحصول على إحدى الكرات، والذي يحصل على كرة تحسب له نقطة.

- يثبّت الطالب الكرة التي يمررها له المعلّم من خلال وقوفه في مركز دائرة كبيرة يكوّنها الطالب حوله مع الشرح والتعليق.
- من خلال عمل مجموعات على شكل دوائر عمل النموذج السابق.
- تثبيت الكرة المرتدة إليه من الحائط بطريقة صحيحة.
- تثبيت الطالب الكرة الساقطة من أعلى في الفراغ الشخصي بطريقة صحيحة.

ملاحظات الأداء:

- تشير قدم الرجل الثابتة إلى الاتجاه القادمة منه الكرة مع ثني مفصل القدم قليلاً.
- ثني مفصل ركبة الرجل التي ستلامس الكرة في الوقت الذي يشير فيه مشط القدم إلى أعلى بحيث تكون القدم مائلة بين الاتجاه الأسفل والأعلى.
- توضع الكرة على مسافة تستقر فيها الكرة بين القدم والأرض.
- بمجرد لمس الكرة للقدم يثنى مفصل ركبة الرجل للتحكم في الكرة حتى لا ترتد وتستقر تحت القدم.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- هل بإمكانك أن تثبّت كرة متحركة بالقدم، مع توجيهها للجانب؟
- هل بإمكانك ان تثبّت كرة ساقطة من الأعلى.
- هل بإمكانك أن تثبّت كرة متحركة قادمة نحوك بأقصى قوة ممكنة، ومرة أخرى بأقل قوة.

النشاط الختامي:

- تمرينات إطالة ثابته/ تهدئة واسترخاء.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

النشاط المنزلي

- مراجعة تطبيق مهارة تثبيت الكرة من خلال متابعة عرض الدرس الموجود في الفيديو من خلال الرابط المرفق (التعلّم عن بعد).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

تقويم نواتج التعلم:

أ/ التقويم المهاري

مؤشـــــــــر الأداء	مستوى التقدير			
	١	٢	٣	٤
تشير قدم الرجل الثابتة إلى الاتجاه القادمة منه الكرة مع ثني مفصل القدم قليلاً.				
ثني مفصل ركبة الرجل التي ستلامس الكرة في الوقت الذي يشير فيه مشط القدم إلى أعلى بحيث تكون القدم مائلة بين الاتجاه الأسفل والأعلى.				
توضع الكرة على مسافة تستقر فيها الكرة بين القدم والأرض.				
عند لمس الكرة للقدم يثنى مفصل ركبة الرجل للتحكم في الكرة حتى لا ترتد وتستقر تحت القدم.				

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

- حقق الهدف = ١
- يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف = ٢
- يحتاج وقتًا لتحقيق الهدف = ٣
- لم يحقق الهدف = ٤
- متوسط درجة الأداء مجموع التقديرات /٤

ب/ التقويم المعرفي:

س/ عدّد أنواع/ صور تثبيت الكرة بالقدم؟

ج/ التقويم الانفعالي:

مؤشـــــــــر الأداء	مستوى التقدير	
	تحقق	لم يتحقق
الإقدام والثقة بالنفس قبيل الأداء.		
الشعور بالحماس عند تثبيت الكرة.		

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

الوحدة الثامنة

عدد الحصص ٦

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

نواتج التعلّم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر الاتزان كأحد مكونات اللياقة الحركية.
٢. يقفا على الكتفين بطريقة صحيحة.
٣. يرسلا الكرة باليد بطريقة صحيحة.
٤. ينمّيا سمة البذل والعطاء في أثناء ممارسة النشاط البدني.
٥. يتعزز لديهما إبراز قدراتهما الفردية أثناء النشاط البدني.

مواصفات الأداء لنواتج التعلّم:

١- ممارسة نشاط بدني ينمّي عنصر الاتزان أحد عناصر اللياقة الحركية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، وتُقدّم في هذه الوحدة نشاطاته بما يسهم في تطوير عنصر الاتزان من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج الأخرى المستهدف تحقيقها.

٢- الوقوف على الكتفين:

مهارة الوقوف على الكتفين من مهارات الثبات والاتزان وهي تعتبر ضمن المهارات الحركية الأساسية، وفيها تعمل الكتفان كقاعدة ارتكاز مناسبة، ويتم اتخاذ وضع الوقوف على الكتفين باتباع الخطوات التالية:

- الوضع الابتدائي من الرقود والذراعان بجانب الجسم والكفان على الأرض، والجذع مائل قليلا للأمام.
- الرأس على استقامة الجذع.
- ترفع الرجلان والمقعدة والجذع للأعلى مع دفع الجسم للخلف حتى يصل الكتفان للأرض.
- مقابلة الأرض وبقاء الرأس ملامس للأرض.
- مد مفصلي الفخذين والركبتين والقدمين عاليا وعلى استقامة واحدة.
- مد الجذع لأعلى مع سنده بالكفين ويبقى العضدين ملامسين للأرض للوصول لوضع استقامة الجذع والرجلين والقدمين، والوقوف على الكتفين.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

- يكون الجسم في الوضع النهائي مستقيما واصابع القدمان تشيران للأعلى في وضع رأسي مع الاستناد على الذراعين والكفين.

٣- الإرسال الصحيح للكرة باليد:

مهارة إرسال الكرة باليد من المهارات الحركية الأساسية التي تتطلب تحكم وسيطرة على الكرة من قبل الطالب الذي يعطي قوة للكرة. ويتم إرسال الكرة باليد من أسفل كالتالي:

- يقف الطالب والصدر مواجه للأمام مع وضع إحدى القدمين للأمام والأخرى للخلف.
- تكون الكرة على راحة اليد غير الضاربة في منتصف الجسم وفي مستوى أعلى من وسط الجسم.
- يؤرجح الطالب اليد الضاربة للخلف مع ميل الجسم للأمام قليلا وضرب الكرة باليد.
- اليد مفرودة أو مضمومة، وتواجه اليد الكرة من أسفل.
- يجب متابعة اليد الضاربة بأرجحتها إلى الأمام بعد أداء الإرسال.
- امتداد مفاصل الجسم جميعها لمتابعة الحركة.

٤- سمة البذل والعطاء أثناء ممارسة النشاط البدني.

يعرف العطاء على أنّه أحد الفضائل الإنسانية التي تعني البَذل والتضحية، ويكون ذلك بعدم التقيّد بحب الذات فقط، وإنّما حُب الآخرين أيضاً، كما يعني التجرّد من الأنانيّة والتملّك، وتفضيل البذل على الاحتكار، وتوجد للعطاء آثارٌ إيجابيّة كثيرة تعود بالنفع على صاحبه، والمُجتمع بشكل عام، ومن هذه الآثار ما يأتي:

- يزيد من طاقات الفرد والأمة، ويشحذ الهِمم.
- يساعد على كسب المحبّة، والاحترام، والثقة من قِبل الناس، والعائلة، والمجتمع، والشعور بالرضى الذاتي، بالإضافة إلى كسب رضى الله تعالى، ونيل الأجر.
- توسيع آفاق الأمّة لبناء وتنمية مجتمع متماسك، وخَلق نوع من الثقة، والحب، والترابط بين أفراده.
- الانغماس في عمل الخير، والتضحية، ومُساعدة المُستَضعفين، والشعور بلذّة العطاء، الأمر الذي يقي صاحبه من هموم كثيرة تقف عائقاً في حياته.
- معرفة الشخص بعطائه وما يقدّمه من أعمال خيّرة متواصلة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

٦- يتعزز لديهما إبراز قدراتهما الفردية أثناء النشاط البدني.

القدرات الفردية تختلف من شخص لآخر، ويمتلك كل طالب أو طالبة قدرات فردية يتميّز بها عن بقية أقرانه، لذا يجب أن يعمل الطالب أو الطالبة على إبراز القدرات الفردية التي يمتلكها أثناء ممارسة النشاط الرياضي مما يؤدي إلى أداء المهارة بشكل جيّد.

أساليب التعليم:

يمكن للمعلّم والمعلّمة تطبيق أساليب التعليم المباشرة وغير المباشرة في التعليم التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعدهما في ترجمة المهام المطلوب أداؤها منهما لتصبح جزءًا من سلوكهما.

الوسائل التعليمية:

جهاز تخزين بيانات أو أقراص مدمجة تحتوي على مقاطع فيديو لأداء المهارات المتعلّمة الواردة في هذه

النشاطات:

يؤدي الطالب والطالبة المهارات الحركية الأساسية بشكل فردي لتنمية الإحساس الحركي، عن طريق تطبيق المهارات الحركية الأساسية التالية:

المهارات الحركية الأساسية الانتقالية، المتمثلة في:

- تطبيق آلية الهبوط الصحيح، عن طريق وضع وحركة (الرجلين، اليدين).

المهارات الحركية الأساسية غير الانتقالية، والمتمثلة في:

- آلية الرفع الصحيح من حيث وضع وحركة (الرجلين، الجذع، اليدين).

المهارات الحركية الأساسية للتعامل والتحكم، والمتمثلة في:

- تثبيت الكرة الزاحفة (بالرجلين معا، برجل واحدة).

يتم اكتساب المهارات الحركية الأساسية عن طريق الآتي:

- المحاولة والخطأ.
- مشاهدة أداء نماذج حيّة.
- رسوم وصور توضيحية.
- الاستمرار في الممارسة.

- يمارس الطالب والطالبة أداء المهارات الحركية الأساسية لرفع معدل اللياقة الحركية وخاصة الاتزان.
- تثبيت المهارات الحركية الأساسية عن طريق ممارستها في مسابقات وألعاب صغيرة تتجلى فيها براعة الطالب والطالبة، مع تجنب المشاركة في منافسات قوية.
- يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار أي مواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلقة بهما.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعده.
- ✓ اختبارات قياس مستوى عنصر الاتزان كأحد عناصر اللياقة الحركية.
- ✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة لتعرف الأداء الصحيح وتسلسل مراحله .

الروابط التعليمية:

الوقوف على الكتفين	https://www.youtube.com/watch?v=8HhUEdhUIiI
ارسال الكرة باليد	https://www.youtube.com/watch?v=e-Cs-a8iC2E

درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

الوحدة التعليمية	الثامنة	الخبرة التعليمية	الوقوف على الكتفين
الصف الدراسي	الثاني ابتدائي	عدد الحصص	حصتان
إستراتيجية التعلّم المطبقة	تبادل الأدوار	أسلوب التدريس المتبع	الأمري
الأدوات المستخدمة	(كرات صغيرة، أقماع + أطواق) + عرض فلمي + صور تعليمية للخبرة + ساعة إيقاف.		

نواتج التعلم:

نتيجة لتعلّم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن يطورا قدراتهما على الآتي:

١. يؤديا الوقوف على الكتفين بطريقة صحيحة. **المهاري**

٢. يذكرا مواصفات الأداء الصحيح للوقوف على الكتفين. **المعرفي**

٣. يتعزز لديهما إبراز قدراتهما الفردية أثناء النشاط البدني. **الانفعالي**

الاجراءات التدريسية:

أنشطة التعلّم:

- التأكد من توفر المتطلب السابق لهذه الخبرة: يؤديان الوقوف على الكتفين مع الاستناد على الحائط.
- توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها.
- تطبيقات موجهة لمهارة الوقوف على الكتفين في مواجهة الحائط وبالتعاون مع زميل/ة بالسند.

أنشطة المعلّم والمعلّمة:

- شرح مواصفات الأداء المطلوب.
- عرض نموذج بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب فرصة مناسبة لتجريب الأداء.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

- ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب وجذب انتباههم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

أنشطة الطالب والطالبة:

- (وقوف) الجري الحر في الملعب، وعند سماع الصافرة التبديل إلى المشي.
- (رقود) رفع الرجلين عاليا مع ميل الجذع للأمام للمس الركبتين.
- (وقوف- ثبات الوسط) تبادل ثني الجذع على الجانبين.
- (جلوس طويل- فتحا) ثني الجذع أماما للأسفل لمسك مشطي القدمين.
- يتم تعليم الخبرة من خلال التدرّج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية:
  - وضع الجلوس الطويل الدحرجة الخلفية للارتكاز على منطقة الكتفين الخلفية وسند الكفين لجانبي الجذع.
  - مد الركبتين عاليا مع الاحتفاظ باستقامتهم والرأس على الصدر.
- ممارسة فردية لمهارة الوقوف على الكتفين من قبل الطالب/ـة لاستكشاف قدراته.
- تقديم التغذية الراجعة المباشرة له.

ملاحظة الأداء:

- الوقوف والاستناد يكون على الكتفين، وسند الجسم بالكفين في محاذاة الوسط.
- الجسم ممتد والرجلان والقدمان في وضع رأسي فوق قاعدة الارتكاز.
- العضدان مرتكزان على الأرض والمسافة بينهما باتساع الكتفين.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

لعبه صغيرة:

يقسم الفصل إلى ثلاث مجموعات، الأولى تقوم بممارسة فردية للوقوف على الكتفين، والثانية تقوم بالأداء على الحائط، والثالثة بالتعاون مع الزميل بالسند، ثم التبديل بين المجموعات، ويحدد المعلّم الأفضل.

النشاط الختامي:

- تمرينات إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء.
- السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس.

النشاط المنزلي

تنفيذ مهارة الوقوف على الكتفين في المنزل خمس مرات بطريقة صحيحة وآمنة تحت رعاية الأب.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

تقويم نواتج التعلم:

أ/ التقويم المهاري (بدني):

مؤشـــــــر الأداء	مستوى التقدير			
	١	٢	٣	٤
الوقوف والاستناد يكون على الكتفين.				
سند الجسم بالكفين في محاذاة الوسط.				
الجسم ممتد والرجلان والقدمان في وضع رأسي فوق قاعدة الارتكاز.				
العضدان مرتكزان على الأرض والمسافة بينهما باتساع الكتفين.				
الرأس قريبة من الصدر بقدر الإمكان.				

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

- حقق الهدف = ١
- يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف = ٢
- يحتاج وقتًا لتحقيق الهدف = ٣
- لم يحقق الهدف = ٤
- متوسط درجة الأداء مجموع التقديرات / ٤

ب/ التقويم المعرفي:

س/ اذكر مواصفات الأداء الصحيح للوقوف على الكتفين. مع ذكر التصور الذهني للحركة؟

ج/ التقويم الانفعالي:

مؤشـــــــر الأداء	مستوى التقدير	
	تحقق	لم يتحقق
إبراز قدراته الفردية في أثناء النشاط البدني.		

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

الوحدة التاسعة

عدد الحصص ٦

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

نواتج التعلّم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر التوافق أحد مكونات اللياقة الحركية.

٢. يتسلّقا (حبلا أو قائما) تسلقاً عامودياً بطريقة صحيحة.

٣. يتمكنا من الاتزان نصفاً على الركبة.

٤. يرسلا الكرة بالقدم بطريقة صحيحة.

٥. ينمّيا سمة التنافس المحمود مع زملائهما في أثناء ممارسة النشاط البدني.

٦. يتعزز لديهما إبراز قدراتهما الفردية في أثناء النشاط البدني.

مواصفات الأداء لنواتج التعلّم:

١- ممارسة نشاط بدني ينمّي عنصر التوافق أحد عناصر اللياقة الحركية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، وتُقدّم في هذه الوحدة نشاطاته بما يسهم في تطوير عنصر التوافق من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج الأخرى المستهدف تحقيقها.

٢- التسلّق بطريقة صحيحة وآمنة.

التسلّق من المهارات الحركية الأساسية التي تتم بتتابع منتظم لأداء اليدين والرجلين. ويتطلب التسلّق التحكم في أداء الأجزاء المتحركة من الجسم والسيطرة عليها صعودا ونزولا. ويساعد التسلّق في تنمية القدرات البدنية لدى الطالب. ويمكن أن يتم التسلّق باستخدام حبال معلّقة. وفيما يلي وصف لأداء مهارة التسلّق:

- تبدأ المهارة من وضع الوقوف المواجه للحبال المعلّقة.
- يقبض الطالب باليدين على الحبل المعلّق الذي يكون في مستوى صدره.
- تكون القدمان على الأرض بجانب بعضهما، والمشطان يشيران للأمام.
- تبدأ حركة الصعود للأعلى بمسك الحبل باليدين.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

٣- الاتزان نصفا على الركبة

يتم الاتزان من وضع الجثو الأفقي برفع إحدى القدمين عن الأرض ومد مفصل ركبة الرجل للخلف لتصبح مستقيمة وفي مستوى منخفض قليلا عن مستوى الجسم، ويكون الجذع والرأس مرتفعين لأعلى، والنظر متجه للأمام ولأعلى، وتكون الذراعان ممدودتين ومرفوعتين للجانبين لحفظ التوازن. ويراعى في وضع الاتزان ما يلي:

- تكون الذراعان ممدودتين كاملا للجانبين.
- يتجه النظر للأمام مع اتجاه الرأس للخلف قليلا.
- يكون وجه قدم الارتكاز ملامس للأرض والأصابع متجهة للخلف، وساق الرجل ملامس للأرض، والركبة مرتكزة على الأرض.
- تكون الرجل الحرة على كامل امتدادها ومرفوعة عاليا ومتجهة للخلف مع امتداد مشط القدم.
- يكون الظهر في وضع مستقيم أو تقوس لأسفل.

٤- إرسال الكرة بالقدم بطريقة صحيحة:

- يقف الطالب خلف الكرة الموضوعة على الأرض بحيث تكون الرجل الراكلة للخلف قليلا وعلى استقامة الكرة، وتكون قدم الرجل الثانية بجانب الكرة ومحاذية لها.
- تأرجح الرجل الراكلة للخلف مع ثني ركبة الرجل الثابتة وميل الجذع للأمام قليلا، والنظر للأمام للمكان الذي ستمرر إليه الكرة.
- تأرجح الرجل الراكلة للأمام ليقابل مشط القدم منتصف الكرة،ويمرر الكرة للأمام، ويوجهها إلى المكان المرغوب تحريكها إليه.
- تتابع الرجل الراكلة حركة الأرجحة للأمام، كما يتابع النظر حركة الكرة للأمام حتى وصولها إلى المكان المرغوب تحريكها إليه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

٥- التنافس المحمود في أثناء ممارسة النشاط البدني.

يعتبر النشاط البدني داخل المدرسة من المناهج الدراسية التي تهدف إلى تنمية مهارات الطلاب والطالبات. وذلك من خلال التدريب أو المنافسة بطريقة منظمة بين أفراد الفصل الواحد أو بين الصفوف الدراسية ويجب أن تتاح الفرصة للجميع للمشاركة. فالعلاقات التي تنشا بين الأفراد ما هي إلا تفاعلات اجتماعية تتم بطرائق وعمليات تتجلي في أنماط سلوكية متكررة من شأنها المحافظة على تماسك الجماعة ومن بين هذه العمليات نجد التعاون والتنافس من المكونات الأساسية للتفاعل الاجتماعي. ونظرا للتأثير الكبير الذي تلعبه حصص التربية البدنية والنشاط الرياضي الداخلي في مختلف الصفوف الدراسية ولمختلف المراحل التعليمية، يتضح تأثيرها على تفعيل عمليتي التعاون والتنافس المحمود بين الجميع.

٦- يتعزز لديهما إبراز قدراتهما الفردية في أثناء النشاط البدني.

القدرات الفردية تختلف من شخص لآخر، ويمتلك كل طالب أو طالبة قدرات فردية يتميّز بها عن بقية أقرانه، لذا يجب أن يعمل الطالب أو الطالبة على إبراز القدرات الفردية التي يمتلكها أثناء ممارسة النشاط الرياضي مما يؤدي إلى أداء المهارة بشكل جيّد.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

أساليب التعليم:

يمكن للمعلّم والمعلّمة تطبيق أساليب التعليم المباشرة وغير المباشرة في التعليم التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعدهما في ترجمة المهام المطلوب أداؤها منهما لتصبح جزءًا من سلوكهما.

الوسائل التعليمية:

جهاز تخزين بيانات أو أقراص مدمجة تحتوي على مقاطع فيديو لأداء المهارات المتعلّمة الواردة في هذه

النشاطات:

يؤدي الطالب والطالبة المهارات الحركية الأساسية بشكل فردي لتنمية الإحساس الحركي، عن طريق تطبيق المهارات الحركية الأساسية التالية:

المهارات الحركية الأساسية الانتقالية، المتمثلة في:

- تطبيق آلية التسلّق الصحيح، عن طريق وضع وحركة (الجسم، واليدين، والراحتين، والرجلين).
- الاتزان (الغطس) نصفاً على الركبة مع الثبات والاتزان.

المهارات الحركية الأساسية للتعامل والتحكم، والمتمثلة في:

- إرسال الكرة بالقدم بطريقة صحيحة.

يتم اكتساب المهارات الحركية الأساسية عن طريق الآتي:

- المحاولة والخطأ.
- مشاهدة أداء نماذج حيّة.
- رسوم وصور توضيحية.
- الاستمرار في الممارسة.

- يمارس الطالب والطالبة أداء المهارات الحركية الأساسية لرفع معدل اللياقة الحركية وخاصة التوافق.
- تثبيت المهارات الحركية الأساسية عن طريق ممارستها في مسابقات وألعاب صغيرة تتجلى فيها براعة الطالب والطالبة، مع تجنب المشاركة في منافسات قوية.
- يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار أي مواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلّقة بهما.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم ﴿ الوحدة باستخدام:

✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.

✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعده.

✓ اختبارات قياس مستوى عناصر اللياقة الحركية: (الرشاقة، التوازن، التوافق، المرونة).

✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة لتعرف الأداء الصحيح وتسلسل مراحله .

الروابط التعليمية:

التسلق (حبلا أو قائما) تسلقاً عامودياً https://www.youtube.com/watch?v=NrxGZm67YXg

الاتزان نصفاً على الركبة. https://www.youtube.com/watch?v=dbzCTQfq-KQ

ارسال الكرة بالقدم https://www.youtube.com/watch?v=aYuK0ESm_kk

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

الوحدة التعليمية	التاسعة	الخبرة التعليمية	الاتزان نصفا على الركبة
الصف الدراسي	الثاني ابتدائي	عدد الحصص	حصتان
إستراتيجية التعلّم المطبقة	لعب الأدوار	أسلوب التدريس المتبع	الاكتشاف الموجّه
الأدوات المستخدمة	(كرات صغيرة، أقماع + أطواق+ مراتب جمباز) + عرض فلمي + صور تعليمية للخبرة + ساعة إيقاف.		

نواتج التعلم:

نتيجة لتعلّم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن يطورا قدراتهما على الآتي:

١. يؤديا الاتزان نصفا على الركبة بطريقة صحيحة. — المهاري

٢. يعرفا مواصفات الأداء الصحيح للاتزان نصفا على الركبة. — المعرفي

٣. يتعزز لديهما إبراز قدراتهما الفردية أثناء النشاط البدني. — الانفعالي

الاجراءات التدريسية:

أنشطة التعلّم:

- تطبيقات على الاتزان نصفا على الركبة مع الثبات.
- التدرج في تصعيب المهارة لتتحدى قدرات الطلبة.
- التأكد من توفر المتطلب السابق لهذه الخبرة: الاتزان من الوقوف.
- توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها.

أنشطة المعلّم والمعلّمة:

- شرح مواصفات الأداء المطلوب.
- عرض نموذج بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلبة فرصة مناسبة لتجريب الأداء.
- ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب وجذب انتباههم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

أنشطة الطالب والطالبة

لعبة صغيرة:

انتشار حر داخل الملعب وقوف الجري الخفيف وعند سماع الصافرة جميع الطلبة في وضع الجثو الأفقي، ثم رفع إحدى القدمين عن الأرض ومد مفصل ركبة الرجل للخلف لتصبح مستقيمة وفي مستوى منخفض قليلا عن مستوى الجسم، ويكون الجذع والرأس مرتفعان لأعلى، والنظر متجه للأمام وللأعلى، وتكون اليدان ممدودتين ومرفوعتين للجانبين لحفظ التوازن، ثم تصحيح الأخطاء وتشجيع أفضل أداء مع تكرر اللعبة.

ملاحظة الأداء:

- تكون اليدان ممدودتين كاملا للجانبين.
- يكون وجه قدم الارتكاز ملامس للأرض والأصابع متجهة للخلف.
- ساق الرجل ملامس للأرض، والركبة مرتكزة على الأرض.
- يكون الظهر مستقيم أو تقوس لأسفل.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

لعبه صغيرة:

يقسم الطلبة إلى أربع مجموعات على شكل دوائر متساوية، وعند سماع الصافرة يبدأ الطلبة الدوران بالجري حول الدائرة وعند سماع الصافرة يؤدي الطلبة الاتزان نصفا والثبات، ويفوز الطالب الذي يتزن أطول زمن ممكن.

النشاط الختامي:

- تمرينات إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء.
- السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

النشاط المنزلي

يؤدي الطالب الاتزان نصفا على الركبة بطريقة صحيحة. في المنزل خمس مرات على الأقل مع أخذ صورة إن أمكن؟

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

تقويم نواتج التعلم:

أ/ التقويم المهاري (بدني):

مؤشـــــــر الأداء	مستوى التقدير			
	١	٢	٣	٤
تكون اليدان ممدودتين كاملا للجانبين.				
يتجه النظر للأمام مع اتجاه الرأس للخلف قليلا.				
يكون وجه قدم الارتكاز ملامس للأرض والأصابع متجهة للخلف، والركبة مرتكزة على الأرض.				
تكون الرجل الحرة على كامل امتدادها ومرفوعة عاليا ومتجهة للخلف مع امتداد مشط القدم.				

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

- حقق الهدف = ١
- يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف = ٢
- يحتاج وقتًا لتحقيق الهدف = ٣
- لم يحقق الهدف = ٤
- المتوسط = مجموع التقديرات / ٤

ب/ التقويم المعرفي:

س/ اذكر مواصفات الأداء الصحيح للاتزان نصفا على الركبة. مع ذكر التصوّر الذهني للحركة؟

ج/ التقويم الانفعالي:

مؤشـــــــر الأداء	مستوى التقدير	
	تحقق	لم يتحقق
إبراز قدراته الفردية في أثناء النشاط البدني.		

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

الوحدة العاشرة

عدد الحصص ٦

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

نواتج التعلّم:

يتوقع من الطالب/ـة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر الرشاقة أحد مكونات اللياقة الحركية.

٢. يهبطا من (ارتفاعات مختلفة) بطريقة آمنة وسليمة باستخدام أداة مساعدة.

٣. يقفا على الرأس نصفاً.

٤. يحضنا الكرة بطريقة صحيحة.

٥. ينمّيا سمة الرفق عند التعامل مع الزملاء أثناء ممارسة النشاط البدني.

٦. يتعزز لديهما إبراز قدراتهما الفردية أثناء النشاط البدني.

مواصفات الأداء لنواتج التعلّم:

١- ممارسة نشاط بدني ينمّي عنصر الرشاقة أحد عناصر اللياقة الحركية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، وتُقدّم في هذه الوحدة نشاطاته بما يسهم في تطوير عنصر الرشاقة من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج الأخرى المستهدف تحقيقها.

٢- الهبوط الصحيح من ارتفاعات منخفضة:

يعد الهبوط بالقدمين أحد مهارات الوثب والذي يعرف بالوثب لأسفل وهي مهارة من المهارات الحركية الأساسية. وتشتمل مواصفات الأداء الصحيح لمهارة الوثب لأسفل ما يلي:

- يكون الارتقاء بالقدمين معا وأصابع القدمين متجهة للأمام من وضع الوقوف على سطح مرتفع.
- يميل الجذع للأمام قليلا مع ثني الركبتين نصفا.
- تدفع القدمين معا السطح الواقف عليه للتحرك للأمام والأعلى، وتكون مقدمة القدمين (المشطين) آخر من يترك سطح الوقوف.
- تثني الركبتين قليلا لامتصاص صدمة مقابلة الأرض لها، مع ميل الجذع للأمام قليلا.
- بعد اكتمال الهبوط يتم مد الركبتين والجذع لأعلى للوصول لوضع الوقوف.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

- تتحرك اليدان بجانب الجسم بالتوافق مع حركة الهبوط للمحافظة على توازن الجسم.
- يحافظ على النظر للأمام ولأسفل في اتجاه موضع الهبوط.
- لا بد من التدرّج بتخفيف القوة باستخدام أجزاء كبيرة من الجسم (الرجلين).
- ينبغي ثني مفصلي الفخذين والركبتين والقدمين، وخفض مركز ثقل الجسم لأسفل فوق قاعدة الارتكاز.

٣- الوقوف على الرأس نصفا:

الوقوف على الرأس نصفا هو حركة تمهيدية لمهارة الوقوف على الرأس التي تعد من مهارات الثبات والاتزان والتي تصنف ضمن المهارات الحركية الأساسية، ويتم أداء مهارة الوقوف على الرأس نصفا وفق الخطوات التالية:

- من وضع الإقعاء واليدين على الأرض باتساع الصدر والأصابع تشير إلى الأمام.
- وضع مقدمة الرأس على الأرض بحيث تشكل مع اليدين مثلث متساوي الساقين قمته الرأس وقاعدته اليدين.
- دفع الأرض بالقدمين معا ورفع الحوض والجذع فوق اليدين، ثم مد الجسم عاليا ببطء، مع بقاء مفصلي الركبتين مثنيتين.

٤-الاحتضان الصحيح للكرة:

مهارة احتضان الكرة من المهارات التي تأتي بعد استقبال الكرة بطريقة صحيحة، وتتطلب تحكم وسيطرة على الكرة. ويتم أدائها بعد استقبالها بطريقة صحيحة وفق الخطوات التالية:

- الوقوف فتحا، والقدمان باتساع الحوض، وتقدّم إحدى القدمين للأمام قليلا.
- مد اليدين للأمام، راحتي اليدين مواجهتان لأعلى ومتباعدان مسافة مناسبة.
- ثني مفصلي المرفقين قليلا والنظر في اتجاه الكرة لمتابعتها عند اقترابها من الجسم مع التحرك أماما أو خلفا.
- مواجهة الجسم للكرة لاستقبالها وتشكل الذراعان ما يشبه السلّة لاستقبال الكرة فيها.
- يمكن امتصاص شدة اصطدام الكرة باليدين بأخذ خطوة قصيرة للخلف، أو بثني الجذع والركبتين قليلا لأسفل.
- بعد استقبال الكرة يتم ثني المرفقين لتقريب الكرة من الصدر واحتضانها باليدين.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

٥- التعامل مع الزميل برفق في أثناء ممارسة النشاط البدني:

يقضي الطالب والطالبة الكثير من وقتها مع زملائه في المدرسة، وغالباً ما يكون أكثر مما قد يقضيانه مع أسرتهما وأصدقائهما، وقد ينتج عن ذلك بناء علاقات مع زملائهما، وحتى تكون عملية التواصل بين الطالب وزملائه إيجابيةً وسلسة، يجب اتّباع آدابٍ خاصة في التعامل معهم، والالتزام بالقوانين والقواعد الخاصة بالمدرسة. الاحترام المتبادل بين الزملاء من الأساسيات التي يجب توافرها لخلق بيئة تعليمية صحية، فهو يعمل على تنمية وتعزيز روح الفريق، كما ينتج عنه زيادة في الكفاءة والإنتاجية لديهم، والاحترام يجب أن يكون لجميع الزملاء بدون أيّ استثناء.

٦- يتعزز لديهما إبراز قدراتهما الفردية أثناء النشاط البدني.

القدرات الفردية تختلف من شخص لآخر، ويمتلك كل طالب أو طالبة قدرات فردية يتميّز بها عن بقية أقرانه، لذا يجب أن يعمل الطالب أو الطالبة على إبراز القدرات الفردية التي يمتلكها أثناء ممارسة النشاط الرياضي مما يؤدي إلى أداء المهارة بشكل جيّد.

أساليب التعليم:

يمكن للمعلّم والمعلّمة تطبيق أساليب التعليم المباشرة وغير المباشرة في التعليم التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعدهما في ترجمة المهام المطلوب أداؤها منهما لتصبح جزءًا من سلوكهما.

الوسائل التعليمية:

جهاز تخزين بيانات أو أقراص مدمجة تحتوي على مقاطع فيديو لأداء المهارات المتعلّمة الواردة في هذه

النشاطات:

يؤدي الطالب والطالبة المهارات الحركية الأساسية بشكل فردي لتنمية الإحساس الحركي، عن طريق تطبيق المهارات الحركية الأساسية التالية:

المهارات الحركية الأساسية الانتقالية، المتمثلة في:

- تطبيق آلية الهبوط الصحيح باستخدام أداة، عن طريق وضع وحركة (الجسم، الرجلين، واليدين).
- الوقوف على الرأس مع ثني الرجلين من مفصل الفخذ والثبات المتزن.

المهارات الحركية الأساسية للتعامل والتحكم، والمتمثلة في:

- احتضان الكرة باليدين والصدر.

يتم اكتساب المهارات الحركية الأساسية عن طريق الآتي:

- المحاولة والخطأ.
- مشاهدة أداء نماذج حيّة.
- رسوم وصور توضيحية.
- الاستمرار في الممارسة.

- يمارس الطالب والطالبة أداء المهارات الحركية الأساسية لرفع معدل اللياقة الحركية وخاصة الرشاقة.
- تثبيت المهارات الحركية الأساسية عن طريق ممارستها في مسابقات وألعاب صغيرة تتجلى فيها براعة الطالب والطالبة، مع تجنب المشاركة في منافسات قوية.
- يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار أي مواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلّقة بهما.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعده.
- ✓ اختبارات قياس مستوى عنصر الرشاقة أحد عناصر اللياقة الحركية.
- ✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحله .

الروابط التعليمية:

الهبوط من ارتفاعات مختلفة	https://www.youtube.com/watch?v=BqPgIprGQII
الوقوف على الرأس نصفاً	https://www.youtube.com/watch?v=wxUkTlG8dls
احتضان الكرة	https://www.youtube.com/watch?v=jtd4EsD7hm4

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

الوحدة التعليمية	العاشرة	**الخبرة التعليمية**	الوقوف على الرأس نصفا
الصف الدراسي	الثاني الابتدائي	**عدد الحصص**	حصتان
إستراتيجية التعلّم المطبقة	لعب الأدوار	**أسلوب التدريس المتبع**	الاكتشاف الموجّه
الأدوات المستخدمة	(كرات صغيرة، أقماع + أطواق+ مراتب جمباز) + عرض فلمي + صور تعليمية للخبرة + ساعة إيقاف.		

نواتج التعلم:

نتيجة لتعلّم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن يطورا قدراتهما على الآتي:

١. يؤديا الوقوف على الرأس نصفا بطريقة صحيحة آمنة. **المهاري**

٢. يعرف مواصفات الأداء الصحيح للوقوف على الرأس نصفا. **المعرفي**

٣. يتعزز لديهما إبراز قدراتهما الفردية أثناء النشاط البدني. **الانفعالي**

الاجراءات التدريسية:

أنشطة التعلّم:

- تقسيم الطلبة إلى قاطرات متساوية العدد،
- أمام كل قاطرة مرتبة جمباز وقائد للمجموعة لمساندة الزميل عند الحاجة.
- عند سماع الصافرة يبدأ أول المجموعة بالوقوف على الرأس نصفا بمساعدة الزميل/ـة التالي، ثم العودة إلى آخر القاطرة.
- التأكد من توفر المتطلب السابق لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح: الوقوف على الرأس نصفا مع الاستناد على الحائط.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

أنشطة المعلّم والمعلّمة:

- شرح مواصفات الأداء المطلوب.
- عرض نموذج بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلبة فرصة مناسبة لتجريب الأداء.
- ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب وجذب انتباههم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

أنشطة الطالب والطالبة:

- (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليا.
- (وقوف) الوثب مع التصفيق عاليا (١- ٤) والتصفيق على الفخذين (٥- ٨).
- أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه ما يلي:
  - وضع اليدين على قاعدة المثلث، والرأس على رأس المثلث.
  - دفع الأرض بالقدمين العمودية على الجذع، والمشطان يشيران لأعلى.
  - (وقوف- مواجه) بين كل طالبين، وعند سماع الصافرة يقوم الطالب/ـة:

(أ) برفع اليدين عاليا ووضع أحد القدمين أماما، ثم ثنى الجذع أماما لأسفل لأداء المهارة والسند من الطالب/ الطالبة.

(ب) التبديل بينهما وتحديد الأداء الأفضل.

ملاحظة الأداء:

- وضع الإقعاء واليدين على الأرض باتساع الصدر والأصابع تشير إلى الأمام.
- وضع مقدمة الرأس على الأرض بحيث تشكل مع اليدين مثلث متساوي الساقين قمته الرأس وقاعدته اليدين.
- دفع الأرض بالقدمين معا، ورفع الحوض والجذع فوق اليدين، ثم مد الجسم عاليا ببطء مع بقاء مفصلي الركبتين مثنيين.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

لعبة صغيرة:

- يقسم الطلبة إلى ثلاث مجموعات أمام كل مجموعة مرتبة جمباز.
- عند سماع الصافرة يبدأ الطلبة بالتقدم نحو مرتبة جمباز، ثم عمل مهارة الوقوف على الرأس نصفا، ثم الهبوط مع مراعاة عامل الأمن والسلامة والعودة بسرعة إلى آخر المجموعة والمجموعة التي تنتهي أولا تعتبر فائزة.

النشاط الختامي:

- تمرينات إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء.
- السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

النشاط المنزلي

تؤدى مهارة الوقوف على الرأس نصفا في المنزل خمس مرات بمتابعة الأب، ومراعاة عامل الأمن والسلامة، وأخذ صورة إن أمكن؟

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

تقويم نواتج التعلم:

أ/ التقويم المهاري (بدني):

مؤشـــــــر الأداء	مستوى التقدير			
	١	٢	٣	٤
الإقعاء واليدين على الأرض باتساع الصدر والأصابع تشير إلى الأمام.				
مقدمة الرأس على الأرض بحيث تشكل مع اليدين مثلث متساوي الساقين قمته الرأس وقاعدته اليدين.				
دفع الأرض بالقدمين معا ورفع الحوض والجذع فوق اليدين، ثم مد الجسم عاليا ببطء، مع بقاء مفصلي الركبتين مثنيين.				

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

- حقق الهدف = ١
- يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف = ٢
- يحتاج وقتًا لتحقيق الهدف = ٣
- لم يحقق الهدف = ٤
- المتوسط = مجموع التقديرات / ٤

ب/ التقويم المعرفي:

س/ اذكر مواصفات الأداء الصحيح للوقوف على الرأس نصفا، مع ذكر التصوّر الذهني للحركة؟

ج/ التقويم الانفعالي:

مؤشـــــــر الأداء	مستوى التقدير	
	تحقق	لم يتحقق
إبراز قدراته الفردية في أثناء النشاط البدني.		

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

المراجــع

المراجع العربية:

الحراملة، أحمد بن عبد الرحمن. وجباري، علي بن محمد. (٢٠١٧). الصحة واللياقة البدنية. مكتبة المتنبي. الدمام. ط١.

حسانين، محمد صبحي . (٢٠٠١) . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة. الجزء ١ . دار الفكر العربي. القاهرة. ط٤.

- أمين الخولي، أسامة راتب: نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة ٢٠٠٧

- أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي: سلسلة المراجع في التربية البدنية والرياضة: مناهج التربية المعاصرة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة ٢٠٠٥

- أمين أنور الخولي، محمود عبد الفتاح عنان، عدنان درويش جلون: التربية الرياضية المدرسية: دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٤

- وثيقة منهج التربية البدنية، الإدارة العامة للمناهج، (٢٠٠٦)، وكالة الوزارة للتطوير، وزارة التعليم، المملكة العربية السعودية.

- الميثاق الدولي للتربية البدنية والنشاط البدني والرياضة، (١٩٧٨)، المنظمة الدولية للتربية والعلوم (اليونسكو) وتم تعديله ومراجعته عام ٢٠١٥م.

- الإطار الوطني لمعايير مناهج التعليم العام،)٢٠١٨(، هيئة تقويم التعليم والتدريب، المملكة العربية السعودية.

- معايير مجال تعلم التربية الصحية والبدنية، (٢٠١٩)، هيئة تقويم التعليم والتدريب، المملكة العربية السعودية.

- الإطار التخصصي لمجال تعلم التربية الصحية والبدنية، (٢٠١٩)، هيئة تقويم التعليم والتدريب، المملكة العربية السعودية.

- ثوماس ارمسترونغ. (٢٠٠٠م) . الذكاءات المتعددة في غرفة الصف. ترجمة دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع، مدارس الظهران الأهلية: الدمام، ٢٠٠٦م ، ط١.

- جونسون، ديفيد وجونسون، روجر وهولبك، إديث جونسون. (١٩٩٥). التعلم التعاوني. ترجمة مدارس الظهران الأهلية. الظهران، السعودية: مؤسسة التركي للنشر والتوزيع.

- جونسون، ديفيد وجونسون، روجر. (١٩٩٨). التعلم الجماعي والفردي: التعاون والتنافس والفردية. (ترجمة) رفعت محمود بهجت. القاهرة، مصر: عالم الكتب.

- زيتون، كمال عبد الحميد(١٤١٩هـ). التدريس نماذجه ومهاراته. المكتب العلمي للنشر والتوزيع، الإسكندرية.

- كوجك، كوثر حسين وآخرون (٢٠٠٨). تنويع التدريس في الفصل دليل المعلم لتحسين طرق التعليم والتعلم في مدارس الوطن العربي. مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية، بيروت.

- هارفي ف. سيلفر وريتشارد و. سترونق وماثيو ج. بريني . (٢٠٠٠م) . لكي يتعلم الجميع دمج أساليب التعلم بالذكاءات المتعددة. ترجمة دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع، مدارس الظهران الأهلية: الدمام، ٢٠٠٦م، ط١.

- الهيئة العامة للغذاء والدواء. دليل الغذاء الصحي لطلاب وطالبات المدارس. المملكة العربية السعودية. ٢٠١٨م

المراجع الأجنبية:

- Ministry of Education, Province of British Columbia. Physical education K to 12: Integrated resource package. Canada: British Columbia. (2006).

- Ministry of Education. The Ontario curriculum, Grades 1-8: Health and physical education. Canada: Ontario. (2010).

- Mosston. & Ashworth,S. (1986). Teaching Physical Education (3rd ed.). Columbus, Ohio: Merrill Publishing Company A Bell & Howell Company.

- Cook, E.D. & Hazelwood, A.C. (2002). An active learning strategy for the classroom- "Who wants to win … some mini chips ahoy?" Journal of Accounting Education, 20(4), 297.

- Fink, L. Dee.(1999). Active learning. University of Oklahoma Instrutional Developmental Program.

- Frederick, P.J. (1987). Student involvement: Active learning in large classes. In M. Gleason-Weimer (Ed.), Teaching large classes well. New Directions for Teaching and Learning, 32,45-56. San Francisco: Jossey-Bass.

- Oliver-Hoyo, M.T., Allen, D, Hunt, W.F., Hutson, J. & Pitts, A. (2004). Effects of an active learning environment: Teaching innovations at a research institution. Journal of Chemical Education, 81(3), 441.

- O'Sullivan, D.W. & Copper, C.L. (2003). Evaluating active learning. Journal of College Science Teaching, 32(7), 448-452

- Rubin, l. & Hebert, C. (1998). Model for active learning: Collaborative peer teaching. College Teaching, 46(1), 26-30.

- Jewett,A, Bain,L, &Ennis,C.(1995).The Curriculum Process in Pshysical Education. Madison, WI: Brown & Benchmark.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444